



Estimadas familias:

O 14 de marzo de 2019, de 15:30 a 17:30 horas, terá lugar unha segunda sesión de formación para as familias sobre MINDFULNESS (Atención plena).

Estará impartida por Manuel Darriba Parga, instrutor mindfulness BMIT certificado pola Universidade de Zaragoza, Coach individual e de equipos por ICC.

Esta sesión terá lugar no Salón de Actos do CPI Plurilingüe de Castroverde e vai dirixida ás familias de alumnos e alumnas de todas as idades.

Castroverde, 7 de marzo de 2019

Un saúdo.

Ana María Pérez Veiga

## ¿QUE ES MINDFULNESS?

**Mindfulness se refiere a un estado de la mente que emerge al prestar atención al momento presente de manera intencional, sin juzgarlo y centrándonos en la experiencia inmediata.**

**Desde un punto de vista científico mindfulness se encuentra significativamente relacionado con varios indicadores de salud psicológica, tales como: altos niveles de afecto positivo, satisfacción personal, mejor calidad de vida y vitalidad.**

## ¿A QUIEN VA DIRIGIDO ESTE CURSO?

**A todas aquellas personas que deseen aumentar su nivel de satisfacción, salud y bienestar. No se requiere ningún conocimiento previo sobre el mindfulness y su práctica.**

## ¿QUE TE OFRECEMOS?

**Obtener herramientas para gestionar las emociones y las situaciones que nos generan estrés y ansiedad.**

**Experimentar la libertad de la acción consciente. Aprender a estar más presente y vivir en el aquí y ahora incrementando la capacidad de atención y concentración.**

**Ser más conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en tu salud.**

**Tomar consciencia de la relación que tenemos con nosotros mismos y con los demás, reconociendo y modificando posibles hábitos poco saludables.**