

MINDFULNESS (CAST.)

Actividad

Trabajo de herramientas y técnicas para centrar la atención de uno/a mismo/a.

Descripción

Mindfulness o atención plena es la conciencia del momento presente. Es vivir aquí y ahora. A través de la atención quedaremos libres de enredarnos en el pasado y preocuparnos por el futuro. El efecto de esta práctica es la paz mental.

Objetivos

- Prevenir y reducir el estrés y la ansiedad.
- Desarrollar la conciencia corporal.
- Crear espacios de participación ciudadana.

Dirigido a

Adultos.

Material que deberá llevar el alumnado

Ropa cómoda, material para coger apuntes. Cada persona llevará el material específico necesario para su proyecto y no se podrá depositar en el Centro Cultural.

Impartido por profesores de Prokultura.