



CENTRE CÍVIC
VIL·LA FLORIDA

TALLER: MINDFULNESS I INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Nom de la tallerista: Rosa Maria Rodríguez

Currículum de la tallerista: Osteòpata, màster en medicina integrativa, PNI, màster en exercicis per la salut, màster en Mindfulness en temes de la salut. Professora de Hatha ioga i Kundalini ioga.

Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge: En aquest taller aprendràs a:

- Reduir l'estrès i la simptomatologia associada a l'estrès.
- Disminuir l'ansietat i regular el sistema nerviós.
- Incrementar el benestar emocional.
- Desactivar el pilot automàtic i estar més present en el teu dia a dia.
- Prendràs consciència corporal i emocional.
- Pràctiques de mindfulness en moviment
- Comunicar-te d'una manera més conscient.
- Aprendre a no reaccionar i respondre d'una forma més saludable.
- Afrontar els reptes i dificultats d'una manera serena i en pau.
- Resiliència.
- Com cultivar l'estat Minful en el dia a dia.
- Cultivar un major autoconeixement i sentit de la vida.
- Mindfuleating.

Persones a les quals va dirigit: A totes aquelles persones que vulguin viure en pau i serenitat.

-
- Una vegada feta la inscripció, **no es farà la devolució de l'import de la matrícula**, llevat del cas que es suspengui el curs o activitat per raons pròpies del Centre
 - El Centre es reserva el dret de **suspendre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplementes de material.

Requisits: Cap

Què cal portar: Roba còmoda.

Altres anotacions:

-
- Una vegada feta la inscripció, **no es farà la devolució de l'import de la matrícula**, llevat del cas que es suspengui el curs o activitat per raons pròpies del Centre
 - El Centre es reserva el dret de **suspendre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplements de material.