

Taller *Mindfulness* (15 h)

Fechas/horario: del 20 de enero al 17 de febrero, MIÉRCOLES, y última sesión el JUEVES 25 de febrero, de 17:30 a 20:00h

Matrícula: 5 €

Inscripciones: Casa de la Mujer: C/ Izelaieta ,12. Telf: 943 17 10 30.

Formadora: ITZIAR GANDÍA (espacio Lura)

Este taller es un espacio para practicar la alternativa que desde el *Mindfulness* se propone para conectar con la salud y el bienestar personal. ¿Cuántas veces pensamos: “necesito cambiar; necesito sentirme mejor; más tranquila... o con más ganas...”, “voy con el piloto automático todo el día”, “me siento agotada y sin energía”, “no puedo disfrutar”, “mi cabeza siempre está funcionando y me agoto pensando”, etc.? Entrenaremos herramientas como la relajación, la concentración y la atención para hacer que el presente de nuestro día a día no se nos escape aprendiendo a reconocer nuestras sensaciones y emociones y aplacando la ansiedad, el dolor y el estrés.

Mindfulness tailerra (15 ordu)

Datak/Ordutegia: Urtarrilak 20, 27, Otsailak 3, 10, 17 eta 24, 17:30etatik, 20:00etara.

Matrikula: 5€

Inskripzioak: Emakumeen Topalekuan: Izelaieta kalea, 12. Tfnoa: 943 17 10 30.

Formatzailea: ITZIAR GANDÍA (Lura gunea)

Tailer hau norbere osasun eta ongizatearekin konektatzeko Mindfulness delakoak proposatzen duen aukera praktikatzeko espazioa da. Zenbat aldiz pentsatu ote dugu: “aldatu beharra daukat, hobeto sentitu behar naiz, lasaiago... edo gogotsuago”, “pilotu automatikoarekin noa egun guztian”, “nekatuta eta energiarik gabe nago”, “ezin dut disfrutatu”, “nire burua beti jardunean dago eta ahitu egiten naiz, pentsatu eta pentsatu” eta abar? Erlaxazioa, kontzentrazioa eta arreta bezalako tresnak landuko ditugu, gure sentrazio eta emozioak ezagutzen eta gure antsietatea, mina eta estresa baretzen ari garen bitartean, gure eguneroko bizitzak ihes egin ez diezagun.