

PROGRAMA TALLER DE **MINDFULNESS 4/4**

GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

(ESPECIAL CUARENTENA)



Objetivo: profundizar el tema del mindfulness en distintos aspectos de la vida cotidiana enfocado, sobretodo, en este periodo de cuarentena.

Gestionar las emociones e incrementar la inteligencia emocional.

Reducir estrés, ansiedad, mejorar el estado de ánimo y aliviar enfermedades y problemas crónicos.

- Gestionar pensamientos y emociones difíciles.
- Observar hábitos de nuestra mente y cuerpo, aprendiendo a reconocerlos para aumentar el bienestar.
- Aumentar la habilidad de relacionarte con los demás.
- Mejorar tu opinión de ti misma y la manera de cómo te tratas.
- Aprender a vivir en el presente, único momento para disfrutar y aceptar la realidad de una nueva forma.

PROFESORADO: El temario será impartido por **Martina Pendenza**, especialista en turismo e igualdad. Practica meditación y yoga cada día para mejorar su bienestar.

CONTENIDO:

- ¿Qué son el estrés y la ansiedad?
- Cómo transformar la ansiedad en serenidad comprendiendo su origen
- ¿Cómo estoy? Tomar perspectiva
- Calmar la mente
- Ejercicio práctico

Organiza



Subvenciona:



Colaboran:

