

PROGRAMA TALLER DE **MINDFULNESS**

(ESPECIAL CUARENTENA)

(**BLOQUES 2; 3 Y 4**)



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.

En el BLOQUE 1 se abordó temas cómo ¿Qué es el mindfulness? ¿Qué beneficios tiene y por qué puede ayudarnos en este periodo? y destacamos algunas prácticas sencillas que puedes hacer en el día a día desde tu casa, finalizando con un ejercicio práctico.

Dado el interés generado y la situación especial de cuarentena en la que nos encontramos, MDE ha decidido ampliar a 4 bloques estos talleres. Este es el calendario:

CALENDARIO Y CONTENIDO DEL RESTO DE LOS BLOQUES:

- **BLOQUE 2. MINDFULNESS Y RUTINAS MAÑANERAS PARA EMPEZAR TU DÍA DE MANERA CONSCIENTE - Miércoles 29 de abril**
- **BLOQUE 3. MINDFULNESS, GESTIÓN DEL TIEMPO Y CONCENTRACIÓN - Miércoles 6 de mayo**
- **BLOQUE 4. MINDFULNESS Y GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD - Miércoles 13 de mayo**

Organiza



MUJERES PARA EL CAMBIO

Subvenciona:



MINISTERIO DE POLÍTICA SOCIAL Y POLÍTICAS TERRITORIALES

Colaboran:

