

# SESSIONS SETMANALS DE MINDFULNESS EN GRUP A FIGUERES



## FIGUERES, tot el curs

### Presentació

Una cita setmanal per aturar-te i fer una pausa. Per recordar i aprofundir en la teva pràctica, per descobrir meditacions i matisos nous. Un temps d'autocura i creixement.

De fer-nos presents, aquí i ara, en el nostre cos. Relaxar-nos. Respirar. Anar endins. Connectar amb la calma i el benestar que sempre són dins nostre. Conèixer-nos. Observar els nostres estressors, els nostres pensaments i emocions persistents, les nostres reaccions automàtiques, la nostra veu autocrítica. Veure'ls amb perspectiva. Aprendre a gestionar-los. Adquirir eines per a l'equilibri, per a gestionar millor l'estrès i l'ansietat. Navegar millor les nostres tempestes internes i les exteriors en aquests temps difícils. Ser més resilients. I fer-nos presents en el nostre dia a dia, vivint-lo més i millor, assaborint-lo...

Les sessions setmanals de Mindfulness són una ocasió per a la descoberta i la pràctica regular de l'atenció plena, la relaxació i la meditació. D'aquesta manera anirem aprofundint els nostres coneixements i la integració d'aquestes eines de benestar en el nostre dia a dia. El suport del grup, a més, ens motiva, ens ajuda a ampliar la nostra comprensió i a sentir que compartim camí, reptes i èxits amb els altres.

### Sessions setmanals de Mindfulness, per a principiants i avançats:

Al llarg de les setmanes anem explorant totes les pràctiques formals i informals bàsiques del Mindfulness, com les diverses versions de l'escàner corporal o les diferents meditacions, relaxacions i exercicis d'autoindagació, per a poder interioritzar aquestes eines i aplicar-les a la nostra vida. També s'introdueixen pràctiques avançades provinents del Mindfulness de l'Autocompassió, temes com l'alimentació conscient i s'aprofundeix en la gestió de l'estrès, de les emocions difícils i en l'autoconeixement.

Les sessions beuen dels programes més importants i actuals del Mindfulness: el MBSR segons el treball de Jon Kabat-Zinn (Programa basat en Mindfulness per a la reducció de l'estrès), complementat per la MBCT

(Teràpia Cognitiva basada en Mindfulness) per gestionar els estats d'ànim i l'ansietat o el Mindfulness de l'Autocompassió (MSC). L'orientació de les sessions és fonamentalment pràctica.

### Per a qui són aquestes sessions de Mindfulness:

- Per a aquelles persones que pateixen de malestar, ansietat o estrès
- Per a qui els seus pensaments i emocions han deixat de ser aliats i són font d'agitació i neguit
- Per a qui cerca una eina d'autoconeixement i benestar sempre accessible
- Per a qui vol aprendre a meditar
- Per a qui vol millorar la seva atenció i concentració
- Per a persones que volen gestionar millor les seves emocions
- Per a les persones que volen estar més presents, gaudir més del viure i de les relacions amb els altres

### Horaris i ubicació

Setmanal, dimecres tardes, de 18:30h a 19:45h.

Les sessions tindran lloc a espai obert empordà, Carrer Sant Pau, 3, 17600 Figueres



Facilita



Marta Casarramona, practicant des del 2004.

Certificada com a instructora de ioga (2008) i meditació (2009) a la Índia i Màster en Mindfulness per l'Institut Gestalt de Barcelona (2018). Facilito sessions i cursos de Mindfulness a grups, empreses, instituts i particulars.

Llicenciada en Ciències Polítiques i de l'Administració i màster en Polítiques Públiques i Socials per la UPF.

Impulsora [d'ànima, Mindfulness per a una Vida Plena](#) i autora del Llibre [Viure un Dol Conscient](#).

### **Preu**

45€ mensuals

### **Per a més informació i inscripcions**

[info@animamindfulness.cat](mailto:info@animamindfulness.cat), Tel. 656 44 29 21