

Talleres de Febrero

"Aprende a Tratararte con Amabilidad a través de Mindfulness"

Un espacio para parar
escucharte

y aprender a cuidarte cuando más lo necesitas.

A través de prácticas de atención plena, reflexión y experiencia compartida,
iremos cultivando una forma más consciente y respetuosa de relacionarnos con nosotras mismas.

No se trata de hacerlo mejor.

Se trata de tratarte mejor.

Está científicamente probado que la práctica de Mindfulness junto con la autocompasión se asocia con una disminución del estrés, menor reactividad emocional, reducción de la autocrítica y una mayor resiliencia psicológica. Estas practicas activan circuitos cerebrales relacionados con el cuidado, la seguridad interna y la regulación emocional.

Día: Viernes de 18h a 20h

Aportación: 30€

“TALLER DE ARTETERAPIA, MACRAMÉ Y MINDFULNESS”

Mindfulness & Macramé

Un taller donde se unen la atención plena y la creatividad.

Aprenderás a tejer tu propio tapiz mientras practicas el aquí y ahora, conectando con el cuerpo, la calma y tu mundo interior.

Una experiencia para crear con las manos y habitarte con más presencia

Beneficios neurocientíficos:

Las actividades creativas y manuales conscientes facilitan estados de calma, reducen la rumiación mental y permiten un procesamiento emocional no verbal, favoreciendo la integración emocional.

Día: Sábado 21 de 10h a 14h

Aportación: 60€ todo el material incluido

Lugar: Clínica Gracia Giraldez Psicólogo. Torremolinos