



TALLER A CÀRREC DE GEMMA SEGURA VIRELLA

“Mindfulness en Família”

Una proposta per conèixer i practicar
els beneficis bàsics del Mindfulness

Taquilla inversa per l'AFA

Us hi esperem a tots i totes

28 de maig 2024 a les 18 h
Lloc : La Brillante de Castellolí



Està demostrat, des de la investigació científica, que la pràctica de Mindfulness influeix favorablement a millorar la vida dels nostres infants i adolescents afavorint la seva capacitat de desenvolupament maduratiu. Els beneficis que aporta Mindfulness es dirigeixen a millorar la capacitat d'atenció, gestionar millor les emocions, aprendre a integrar eines per a la calma i la relaxació, millorar l'autocomprensió i l'estima personal i incorporar noves habilitats socials.

Amb aquesta xerrada-taller de Mindfulness en Família pretenem que pares/mares i fills/filles, mitjançant l'aprenentatge de tècniques molt senzilles, desenvolupeu l'habilitat de l'atenció plena. Als pares i mares us ajudarà a gestionar la comunicació amb els vostres fills i filles i a ells els ajudarà a veure-us d'una altra manera, en compartir una pràctica com a iguals, facilitant la convivència familiar.

Oferirem recursos per integrar, a la vida familiar, moments de pausa, de connexió els uns amb els altres, d'anar més a poc a poc per veure'ns i cuidar-nos i de gaudir més de la vida i de la família.

Si voleu dedicar una bonica estona a realitzar una activitat especial que afavoreix la concentració, la connexió amb la calma, l'escolta, el benestar... apunteu-vos a aquesta xerrada-taller Mindfulness en família, perquè us agradarà l'experiència.

La Gemma és formadora i facilitadora de programes Mindfulness.
Certificada en Mindfulness i meditació per l'European Institute of Applied
Buddhisme (Alemanya).

Títol superior universitari Mindfulness i gestió emocional per la Salle.

Certificada per la UB en Mindfulness aplicat a l'educació.

Certificada en Mindfulness i autocompassió; en el programa oficial Mindfulness
MBSR i en el programa Neurociència de la meditació amb la Dra. Nazareth
Catellanos.