

El Ayuntamiento de Adra y la Asociación Acerobo organizan un taller Mindfulness y pintura meditativa

Escrito por Miguel Angel Rodriguez

Lunes, 04 de Noviembre de 2013 13:56 -

La Asociación Acerobo, en colaboración con el Ayuntamiento de Adra, han organizado para el próximo sábado, 9 de noviembre, un taller de 'Mindfulness y pintura meditativa', que se llevará a cabo en la sede de la Asociación Acerobo, situada en la calle Real de la barriada de La Alquería de Adra. El taller comenzará a las diez de la mañana y finalizará a las dos de la tarde.

La práctica de meditación denominada 'Mindfulness' (mente-conciencia plena), consiste en desarrollar un estado de conciencia en el que la atención está centrada en el momento presente, sin juzgar lo que se percibe y manteniéndose en una actitud de aceptación y cuidado. Se trata de aprender a cuidarnos, en una senda hacia el bienestar físico y psicológico, con una herramienta para afrontar las dificultades de la vida cotidiana. Se trata de prácticas guiadas y técnicas de atención plena.

El plazo de inscripción está abierto en el Museo de Adra y las plazas son limitadas.