

Meditación

Inteligencia Emocional

Mindfulness

Grupo de encuentro semanal donde compartir experiencias y desarrollar recursos personales que nos faciliten el bienestar en el día a día. Dirigido tanto a meditadores regulares como a personas que nunca hayan tenido contacto con la meditación.



La meditación nos conecta con nuestro centro, con esa parte de nosotr@s en la que podemos confiar. Actualmente, hay evidencia científica sobre los efectos de la meditación: cambios en el cerebro asociados a emociones positivas, relajación del sistema nervioso central, mayor sensación de bienestar e incluso mejoras en la función inmune. Pero los beneficios de la meditación van mucho más allá: aumento de la claridad mental, mejor gestión emocional, mayor concentración, disolución de las creencias limitantes, desarrollo de la paciencia, toma de distancia con los conflictos personales, reducción en los niveles de dolor, mejora de la calidad del sueño, etc.

El manejo de la inteligencia emocional consiste en utilizar las emociones y su energía para posibilitar nuestro crecimiento personal, elevar nuestro nivel de felicidad y crear nuevos hábitos de vida.

Proponemos una práctica regular en grupo que facilite la continuidad e integración de las técnicas en nuestra vida cotidiana, sirviendo de apoyo a la práctica personal.

En estas sesiones practicaremos a través de ejercicios de respiración, relajación, mindfulness y diferentes tipos de meditación.

Los MIÉRCOLES de 19'45 a 21 horas

Precio 55€ mensual 150€ trimestre

Imparte Amaia López Iriarte amaialopez.com

Profesora de Yoga Integral, Yoga Terapéutico y Meditación. Formadora de profesores de Yoga y especialista en Inteligencia Emocional (Universidad de Girona). Licenciada en Bellas Artes y Danza Movimiento Terapéutica por la UAB.