



# Taller Vivencial de Mindfulness

La Atención Plena (o Mindfulness) es una actitud/estado de apertura que se desarrolla a través de prácticas que nos ayudan a estar más presentes, desarrollar una mayor conciencia corporal, mental y emocional; para desde ahí contribuir a que estos estados sean más beneficiosos y amables

**Fecha:** 20 Febrero  
**Horario:** 17:30 a 19:30h  
**Lugar:** Asociación "Pierres"

**Inscripciones:** Asociación de Personas con Diversidad Funcional  
"Pierres. C/Virgen del Río 33 Tfno:  
976643029/640653700  
PLAZAS LIMITADAS

Respirar  
Sentir  
Soltar  
Cuidarse

Aportación voluntaria y consciente

**Organiza:**



**Colaboran:**



Programa de interés social financiado  
en cargo a la asignación tributaria del IRPF





# MINFULNESS

*conectarse dentro  
ser con la vida*

Habitar el cuerpo  
calmar la mente  
abrir el corazón

Precio: 40 euros  
(soci@s)  
45 euros  
(no soci@s)

**Inscripciones:** Asociación de  
Personas con Diversidad Funcional  
"Pierres. C/Virgen del Río 33 Tfno:  
976643029/640653700  
PLAZAS LIMITADAS

**Fechas :** Ocho sesiones en viernes  
del 28 de febrero al 22 de mayo  
**Horarios:** 10 a 12h (grupo de  
mañanas)  
17:30 a 19:30h (grupo de tardes)

**Organiza:**



**Colaboran:**



Programa de interés social financiado con cargo a la  
asignación tributaria del 0,7% del IRPF y del Impuesto  
de Sociedades



