

Convocatoria Taller de MINDFULLNES:

Día:    Sábado 18 de octubre a las 12:00 h.

Lugar:  Centro Social Josefa Amar (C/ General Aranda 30)

Profesora:  Inmaculada Arcos

Querido colectivo, muchas gracias por contar conmigo una año más:

Mi nombre es Inmaculada Arcos y soy la persona que facilita los encuentros de Meditación de la Asociación.

Me gustaría contaros lo que hacemos en los encuentros, para ello os pediré que antes de seguir respiréis y centréis vuestra atención en la parte del cuerpo que se mueve, quiero que sintáis, ok?

Muchos de vosotros padecéis una fatiga muy grande, y uno de las mayores fuentes de cansancio es todo lo que os exige vuestra cabeza, en los encuentros nos entrenamos en aprender a descansar de la auto-exigencia mental y sobre todo a escucharnos para no tener que llegar al límite.

La meditación o mindfullness es una forma de vivir que os ayudará a poder estar en la vida de otra forma, aprender a ver la enfermedad no como una carga sino como una oportunidad para hacer las cosas de una manera diferente.

Los protagonistas sois vosotros, pues cada uno tiene que escucharse para saber que necesita y como dárselo de una manera saludable.

Con este trabajo cada uno puede hacer algo para mejorar su salud y no depender de médicos, vosotros sois importantes en el proceso de recuperación, ¿os animáis a probar?.

Para que no sean sólo mis palabras las que os alienten a participar, os paso los testimonios de compañeras vuestras que el año pasado vivieron y compartieron la experiencia:

Las palabras que más se repiten son:

Encuentro, toma de conciencia de mi misma, serenidad, compartir, acoger, aprender, disfrutar de la metodología, ambiente de confianza, cercanía a los que me rodean, olvidarme de todo, sentir que sólo existe el presente que creamos y como dice Rocío " oportunidad de ejercitar un estado de  estar en el PRESENTE en mi, con mi debilidad, mis dolores o tan solo nerviosismo o cómo me sienta en ese momento, y de ACEPTARLO TODO ELLO y OBSERVARLO. Compartir con mis compis, fundamental también¡¡"

Deseo de todo corazón que os animéis y sobre todo GRACIAS por darme la oportunidad de acompañaros en este tramo de vuestras vidas.

¿Seguís respirando?,

Que tengáis una linda semana

INMACULADA ARCOS AGUILAR

**1 SABADO AL MES. INICIO: 18 de Octubre, a las 12h en el C. Social Josefa Amar**