Instituto MCM
Mindfulness, Consciència i Moviment

PROGRAMA DE 8 SETMANES · CASTELLAR DEL VALLÈS I BARCELONA

Despertando al Camino

Programa de mindfulness, consciència i moviment a la natura per conrear la presència, habitar el cos i portar més consciència a la vida quotidiana.

Practicar. Reconèixer. Integrar.

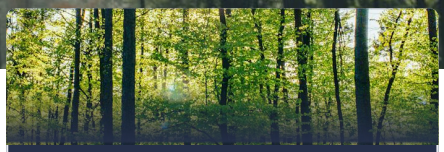
Pregunta per les **properes dates**



8 setmanes
Durada del programa



8 sessions en grup
D'aprox. 1 h 45 min: 6 presencials i 2 a la natura



4 tutories en línia
Personalitzades, per donar-te suport

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Vuit setmanes, vuit moviments

ATENCIÓ — INTEGRACIÓ

01 Presència
Arribar i reconèixer on soc.

02 Cos
Habitar l'experiència des de dins.

03 Seguretat
Romandre sense haver de controlar-ho tot.

04 Patrons
Reconèixer allò automàtic i recuperar espai d'elecció.

05 Aferrament
Comprendre com busquem seguretat i proximitat.

06 Relació
Estar amb l'altre sense perdre el contacte amb mi.

07 Interconnexió
D'estar en relació a sentir que en formem part.

08 Integració
De practicar el camí a viure'l.

METODOLOGIA Mindfulness · Cos i moviment · Natura · Indagació · Relació · Vida quotidiana

A qui s'adreça

Persones adultes interessades a conrear la presència, l'autoconeixement i una relació més conscient amb la seva experiència, els seus vincles i l'entorn natural.

No cal experiència prèvia en meditació.

També adaptem el programa per a ajuntaments, centres educatius, entitats socials i grups comunitaris.

Informació i inscripcions

Escriu-nos i reserva la teva plaça.

info@institutomcm.com

institutomcm.com/ca

Escaneja i visita el web