

MINDFULNESS

Atenció plena per crear plenament

• Alliberar l'estrès •

L'Atenció plena o Mindfulness és:

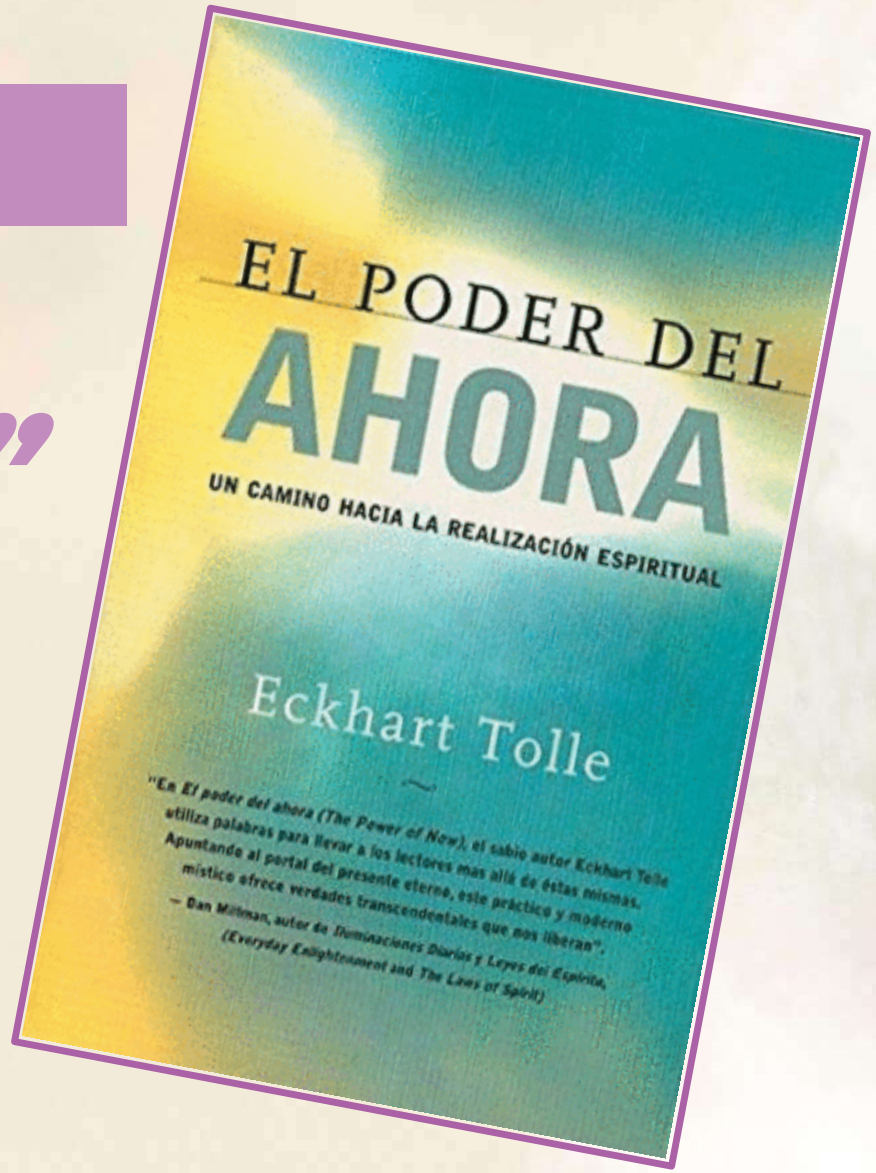
Viure amb plenitud:

- Estar presents amb el que està passant en l'aquí i ara utilitzant els cinc sentits.
- Estar oberts i disposats a connectar amb l'espai o la persona que tenim davant.

RECOMENACIÓ

“El Poder del Ahora”

Eckhart Tolle



ACTIVITAT

ATENCIÓ PLENA

Respiració Ujjayi

Aprofita l'efecte alliberador, el control sobre el cos i la fortalesa energètica
que aporta la respiració conscient, voluntària i dirigida.

https://youtu.be/RyXajBIugZI

