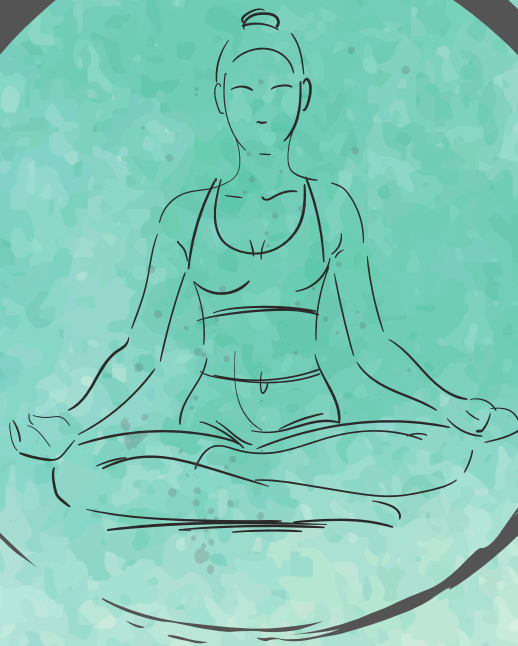


Mindfulness & Compassio



Mindfulness Girona 🌸

Facilita
Joan Carles Espejo

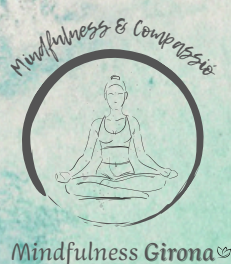


Moltes persones ens comenten que després de realitzar un curs de Mindfulness de 8 setmanes o de practicar la meditació en algun lloc, descobreixen que **aquesta pràctica els beneficia enormement**, els ajuda a donar més claredat a la seva ment i fins i tot a **relacionar-se d'una manera més creativa amb les seves dificultats**.

Potser recordes com et senties quan practicaves amb una certa regularitat i en certa manera saps que pots tornar a sentir-te així.

És possible que en el context individual trobis que et costa establir una rutina amb la teva pràctica de Mindfulness o que simplement ja gairebé no recordes ni per on començar.

Sigui com sigui, aquest projecte està fet perquè puguis mantenir viva la teva pràctica meditativa i aprofundir en ella.



En les sessions de **Mindfulness Girona** realitzem tres tipus de meditacions diferenciades. Aquestes són:

- **L'Escàner Corporal** (Bodi Scan) ,
- **El seguiment de la Respiració**
- **La Consciència Amable** (Kindfulness)

I són guiades de manera senzilla perquè puguis avançar al teu propi ritme en la pràctica meditativa.

També propiciem **espais d'auto indagació, reflexió, contemplació** i espais per a compartir amb altres companys i companyes en un entorn de **Respecte, Amabilitat i Atenció**.

Un espai per **sortir de la "ment remugant"** i poder contactar de forma més clara i profunda amb el cos i la respiració com a plataforma per submergir-te en **l'aquí i en l'ara**. Tècniques senzilles basades en la **meditació i la compassió** per aprendre a entendre i acceptar de forma activa, les nostres experiències diàries de disconfort. Simplement pot ser també, una gran oportunitat per reprendre la pràctica de l'atenció plena i viure amb més plenitud.

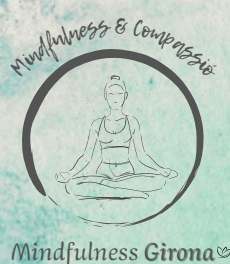
Porto ensenyant la pràctica meditativa en diferents contextos des de fa més de 25 anys, però **practicant i gaudint** d'ella des de fa més de 30 anys. En aquest moment tinc la sensació d'haver anat i tornat diverses vegades en un camí que, a poc a poc, s'ha resolt més **senzill, concís i integrador**.

Acompanyo també a futurs professors de Mindfulness treballant com a docent i mentor acreditat. Aprenc cada dia i intento relacionar-me amb honestedat amb les meves pròpies dificultats físiques, mentals i emocionals com qualsevol altre.

Et convido a acompanyar-me en aquest preciós camí.



J. Carles



Com funcionen les quotes?

Les classes són de setembre a juliol (excepte festius no laborables i 15 dies a l'any per fer un retir de silenci personal). Cobrem una matrícula anual per a fer sostenible l'activitat i per a incentivar el compromís dels participants amb la seva pròpia pràctica. Aquesta matrícula es cobra juntament amb la primera mensualitat i el seu import s'estableix en funció del mes en què es realitza.

Preus matrícula anual

Mes en que es realitza la Inscripció.

- Setembre, Octubre o Novembre.
- Desembre o Gener
- Febrer i posterior.

Preu matrícula

45€

35€

25€

I una quota mensual amb diferents possibilitats en funció de les teves necessitats.

Preus quota mensual

Accés a...

Divendres presencial (dimecres online gratis)
Divendres online + dimecres online
Divendres online
Dimecres online
Sessions soltes.

Preu

43€

38€

33€

28€

16€



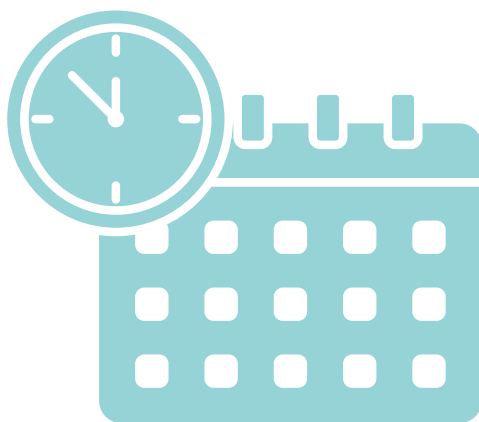
Horaris

Dimecres Matí
Online

7:00 a 7:45

Divendres tarda
Presencial i Online

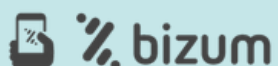
17:15 a 18:15





Pagament quotes

L'import de la quota mensual es farà efectiu entre els dies **1 i 10** de cada mes per **Bizum** al següent telèfon:



636970682

O bé al número de compte:

Titular: Juan Carlos Espejo

Concepte: Nom + Cognom

ES44 1465 0100 91 1735043379