



La proposta tindrà lloc al Casal Catalunya.

Dimecres 13 de febrer

Taller

## "30 dies de meditació per canviar la teva vida"

A càrrec de Laura García, psicòloga, i Silvia Gallego, terapeuta holística.

Places limitades. Informació i inscripcions: tel. 649 54 58 03 (tardes), a/e [tothicapcastellar@gmail.com](mailto:tothicapcastellar@gmail.com).

Sembla que avui dia la meditació és una activitat que està molt de moda. Però què hi ha darrere de la meditació? La meditació, a part de relaxar-nos, que sembla el benefici més principal i una eina per combatre l'estrès i el ritme de vida que portem, és una forma de poder aprendre a gestionar les nostres emocions. Quan nosaltres fem meditació, les ones del cervell baixen la seva freqüència i això fa que tots els components químics, el sistema nerviós, els òrgans... entrin en un estat de repòs que és molt beneficiós tant a nivell físic com mental i emocional per a cadascun de nosaltres.

Però alhora la meditació és una eina d'autoconeixement que ens ajuda a gestionar tot el que vivim a la nostra vida des d'una perspectiva molt més harmoniosa. La meditació, des del nostre punt de vista, és una eina per canviar la teva vida i viure-la de manera més autèntica.

**Horari** | 19:00

**Preu** | Aportació: 5 €

**Destinataris** | Públic general

**Organitza** | Tothicap, amb la col·laboració de l'Ajuntament