

# Ajuntament de Castellar del Vallès

Image not found or type unknown



Dimarts 9 d'abril de 2019

Taller

## **Taller de benestar: “Meditació per canviar la teva vida”**

A càrrec de Silvia Gallego i Laura García, d'Un Viaje Extraordinario.

Proposta adreçada a persones majors de 18 anys. Cal inscripció prèvia. Aforament màxim: 12 persones.

Recomanem portar roba còmode i màrrega i coixí, si en teniu.

Meditar és un dels camins d'autodescobriment que més ràpidament et pot acostar a ser feliç amb qui ets. Podem utilitzar la meditació per canviar creences, per sanar traumes, per treballar l'autoestima, per combatre l'estrès, per gestionar emocions, per cultivar la felicitat, per reequilibrar els nostres xacres, per aprendre a visualitzar... Trenta dies de meditació poden canviar completament la teva vida.

El objectius del taller són donar a conèixer els beneficis que té la meditació en les persones, i poder donar eines dels diferents tipus de meditació que siguin adequats per a cada persona. És un mini taller, tant per a la gent que ja fa meditació, com per a la que vol endinsar-se en aquest espai, amb l'objectiu de donar eines senzilles però alhora molt efectives per poder fer un treball diari de forma individual.

**Horari** | De 17.30 a 19.30 h

**Destinataris** | Públic general

**Organitza** | El Mirador

**Lloc** | Taller 1 d'El Mirador

**Programa** | [Activitats per a adults](#) i [setmana del Benestar](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40