GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La importancia del silencio

Actualidad Empresarial | 08/11/2024 | 00:00

A veces se necesita parar, tomarse un tiempo, desconectar de las obligaciones y responsabilidades, y conectar consigo mismo, aprender a escuchar la sabiduría interna.

Parar para disfrutar de la calma tanto exterior como interior en un espacio ideal, la casa de espiritualidad de Carabanchel, en Madrid, rodeada de un precioso y silencioso jardín, regalando un tiempo para el autocuidado, practicando la atención plena y la autocompasión.

Consiguiendo así:

Relajar la mente, reducir el estrés y los niveles de ansiedad, mejorar el estado de ánimo, al mismo tiempo que mejorar la salud, fortaleciendo el sistema inmunológico y estabilizando la tensión arterial.

El domingo 17 de noviembre, la asociación “el sitio de nuestro recreo” organiza una jornada de silencio en la casa de espiritualidad Villa San Pablo Misioner en Carabanchel.

El retiro será impartido por:

Pilar Dorado de la Iglesia: Profesora acreditada del programa MSC (Mindfulness y Autocompasión) por el Center For Mindful Self Compassion. Máster en Mindfulness en Contexto de la Salud e Investigación (UCM). Diplomada Experta en Trauma: relaciones sensibles a las heridas emocionales y al trauma (UAH). Ingeniería Técnica Industrial (UPM)

Eva María Cuadrado Hernández: Licenciada en Psicología y experta en mindfulness en contextos de salud por la UCM

Trained MSC teacher (mindfulness self compasión)

Presidenta de la asociación ¨el sitio de nuestro recreo¨ y coautora del libro ¨aprender a amarnos¨ publicado por Siglatan.

Se comienza a las 10 de la mañana con meditaciones sentadas y en movimiento, se practicará mindful eating en el almuerzo y sobre las 17 horas se finalizará con la jornada del silencio,

mientras se compartirá la merienda y como ha sido la experiencia.

Más información en la web de la asociación elsitiodemeditar.com

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/253117-la-importancia-del-silencio.htm