



Taller de Autoconciencia y Meditación.

Iniciación a la atención plena

13 de febrero – 16:30 horas – Sevilla

Estimados colegas:

Me ha sido propuesto el siguiente taller, para el que os convoco, dado que he pensado puede ser de interés para algunos.

Taller: Autoconciencia y meditación. Iniciación a la atención plena (Mindfulness).

"La observación es meditación. La naturaleza de la observación, la cualidad de ser conscientes y estar alerta, eso es la meditación. Lo esencial es permanecer conscientes. Entonces cualquier cosa que hagas será meditación", Osho, "Meditación, la primera y última libertad"

Ponente directora del taller: Cuca Ybarra, Psicóloga, con 15 años de experiencia en meditación, cursos y talleres de relajación y meditación.

- **Duración del taller: 4 horas**
- **Día: Lunes, 13 de febrero 2017**
- **Hora: Inicio a las 16:30 horas**
- **Lugar: Oficina del Colegio en Sevilla, en C/ Marqués del Nervión 43 A 2º.**

Ruego que **los que penséis asistir lo comunicéis antes del 10 de febrero**, llamando al 954 643 188 o a través de la dirección andalucia@ciccp.es

Un abrazo.

Agustín Argüelles Martín

Representante en Sevilla del CICCP