

Actividad Mindfull Walking

Conexión Mente, Cuerpo y Naturaleza



Actividad de meditación activa y atenta

Entrenamos la mente en el momento presente, reduciendo el estrés de la vida diaria mediante el **Mindfull Walking**, mezclando la técnica de marcha con las herramientas del mindfulness o atención plena y yoga.

Durante la actividad haremos varias paradas para realizar ejercicios de meditación activa, conexión emocional-sensitiva, yoga consciente, juegos de concentración, baño de bosque y almuerzo en atención plena.

Trabajaremos con nuestros sentidos intensificando los mismos aprovechando el Espacio Natural de la Arenera de Comasco.

¿Qué necesitas?

Ropa cómoda, una esterilla, bastones (no es obligatorio si no tienes), agua y algo de almuerzo.

En la actividad se aplican las medidas de seguridad exigidas (uso de mascarilla, nº de participantes y distancia de seguridad).

Salida desde la Ermita de Comasco.

Información y reservas en:

info@rebecabenluz.com Tel: 620 436 007



Respira Vida. Releja mente y cuerpo



Actívate con el movimiento consciente.

Lléname de energía



Sábado 17 de octubre de 2020; 10:30h a 13:30h

XIX Jornadas Medioambientales "Semanas Verdes" 2020 de Aldeamayor de San Martín