

## CURS DE RELAXACIÓ I MINDFULLNESS

*Recursos per obrir-se a la vida i al canvi a través de la relaxació i la consciència*

T'has fixat mai si observes **la respiració** com aquesta s'alenteix i **tranquil·litza**?

Has observat mai quin és el ritme de la teva **atenció**? I a què li prestes atenció?

T'has parat a mirar quin és el efecte que tenen **els teus pensaments** en la teva vida? I les teves **emocions**?

Tens un bon **contacte** amb el **cos** i gaudeixes de la vida a través d'ell?

Et coneixes a fons? Saps **escoltar el teu interior**?

**Sessió Informativa Gratuïta:**

**30 de setembre a les 19.30**

**Inici del curs:**

**7 d'octubre de 19.30 a 21.00**

Imparteix:

**Cristina Salvia**, psicòloga col·legiada (16.367) i psicoterapeuta que col·labora amb el centre ABB des de l'any 2008. És practicant i professora certificada de loga lyengar.

**CADA DIMECRES DE 19.30 A 21.00**

**c/Ausiàs Marc, 25 ppal BCN**

**RESERVA ARA LA TEVA PLAÇA**

**Telf : 93.301.34.40**

**Mail : barcelona@centroabb.com**



[www.centroabb.com](http://www.centroabb.com) | [www.fundacionabb.org](http://www.fundacionabb.org)

### Barcelona

Ausiàs March 25 ppal.  
08010 Barcelona  
Tel. 93 301 34 40  
barcelona@centroabb.com

### Málaga

C/ Torremolinos s/n  
Edificio La Salina, local nº 3  
29640 Los Boliches, Fuengirola  
Tel. 95 205 21 99  
malaga@centroabb.com

### Sevilla

Fernández de Ribera 32 4º  
41005 Sevilla  
Tel. 95 463 32 52  
sevilla@centroabb.com

### Tarragona

Av. Marqués de Montoliu 4  
Esc. B, 1r pis, despatx 5è  
43004 Tarragona  
Tel. 977 219 634  
tarragona@centroabb.com

### UN CURS DISSENYAT PER A QUE INCORPORIS LES TÈCNIQUES PER A:

- augmentar la claredat mental i la confiança personal.
- desenvolupar l'estabilitat emocional a través de l'autoconeixement.
- establir contacte amb la interioritat, augmentant l'autoestima.
- millorar la capacitat empàtica i les relacions interpersonals.
- augmentar l'obertura davant la incertesa i l'acceptació conscient de les situacions vitals
- reduir simptomatologia física i fisiològica derivada de l'estrès.

### MATRÍCULA INDEPENDENT PER CADA TRIMESTRE DE 12 SESSIONS

140 € trimestre pagaments en efectiu o 3 pagaments mensuals de 50 € domiciliats

1r trimestre – MINDFULNESS

ATENCIÓ PLENA EN EL PRESENT

2n trimestre – ENFOCAMENT CORPORAL

ACCEPTACIÓ DE LA VIVÈNCIA SUBJECTIVA

3r trimestre – VISUALITZACIONS

APROFUNDIR EN L'INCONSCIENT

Cada sessió constarà d'exercicis de centrament de l'atenció, estiraments, escolta activa, explicacions teòriques, així com exercicis pràctics de les tècniques que pertoquin i una relaxació final.

Per mes informació preguntar al Centre ABB.

**CADA DIMECRES DE 19.30 A 21.00**

**c/Ausiàs Marc, 25 ppal BCN**

**RESERVA ARA LA TEVA PLAÇA**

**Telf : 93.301.34.40**

**Mail : barcelona@centroabb.com**



[www.centroabb.com](http://www.centroabb.com) | [www.fundacionabb.org](http://www.fundacionabb.org)

#### Barcelona

Ausiàs March 25 ppal.  
08010 Barcelona  
Tel. 93 301 34 40  
barcelona@centroabb.com

#### Málaga

C/ Torremolinos s/n  
Edificio La Salina, local nº 3  
29640 Los Boliches, Fuengirola  
Tel. 95 205 21 99  
malaga@centroabb.com

#### Sevilla

Fernández de Ribera 32 4º  
41005 Sevilla  
Tel. 95 463 32 52  
sevilla@centroabb.com

#### Tarragona

Av. Marqués de Montoliu 4  
Esc. B, 1r pis, despatx 5è  
43004 Tarragona  
Tel. 977 219 634  
tarragona@centroabb.com