



DATOS GENERALES

Nombre:	JOSÉ MARÍA RISCO ROJAS
Descripción:	El Mindfulness es la focalización de la atención en el momento presente, es un método para conseguir la atención plena, centrándonos en lo que está sucediendo "aquí y ahora", aceptándolo sin más, sin intentar cambiar, ni juzgar nada. Su significado es plena consciencia. Concentrarse en lo que sucede en nosotros y en nuestro alrededor y saber renunciar al ruido y a las distracciones.

DÓNDE Y CUÁNDO

Periodicidad	SEMANAL		
Día:	80/NOV/2023	Lugar:	C/ Virgen de la Fuencisla, 12
Hora de inicio:	19:00	HORA fin:	20:00

MATERIALES NECESARIOS

Materiales a aportar por la asociación y participantes	LOCAL
Materiales a aportar por los participantes	COJÍN/ZAFU, ESTERILLA/ZAFUTÓN, MANTA O ROPA COMA Y PROTECTORA DE FRIO; POR SI HACE FRIO DURANTE LAS SESIONES

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Responsable de la Actividad	JOSÉ MARÍA RISCO ROJAS 659179274 josemariarisco@yahoo.es
------------------------------------	---

INFORMACIÓN ADICIONAL

Acceso:	Libre		
Precio asociados:	Gratuito	Precio no asociados:	Aportación voluntaria para el mantenimiento de la Asociación.