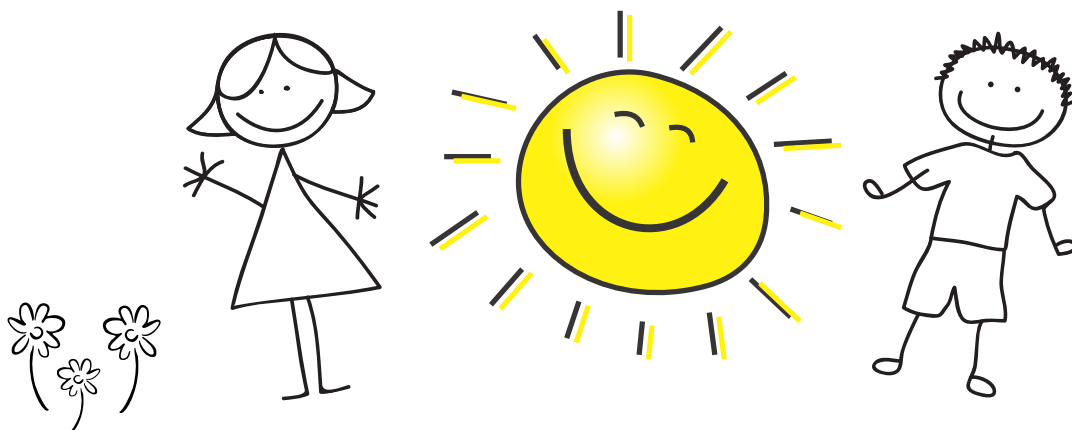


GRATIS



# TALLER DE MINDFULNESS ADREÇAT ALS DOCENTS DE POLLENÇA

**LLOC:** Club Pollença

**DATA i HORARI:** Cada divendres de  
16:00 – 17:30 a partir del 30 d'Abril

**DURACIÓ:** 8 setmanes

**PREU:** sense cost

**INSCRIPCIONS:**

[office@pollensacares.org](mailto:office@pollensacares.org)

**MINDFULNESS:**

"...un estat mental que s'aconsegueix quan es centra la consciència en el moment present, mentre es reconeixen i accepten amb calma els sentiments, els pensaments i les sensacions corporals, utilitzat com a eina terapèutica"

**OBJECTIU:**

Ajudar els ensenyants a retrobar l'equilibri mental i emocional després d'aquest any tan extrem, donar-los suport i donar-los unes eines que puguin emprar tant en la seva vida quotidiana personal com en la professional, per poder-se centrar i afrontar l'important treball que duen a terme amb els alumnes

**IMPARTEIX:**

José Luis-Reig, psicòleg, docent i investigador en la Universitat de les Illes Balears, creador del projecte 'Pollença mindful'

[www.joseluisreig.com](http://www.joseluisreig.com)



Organitzat i subvencionat per  
Pollença CARES, associación  
sense ànim de lucre



Amb l'amable col.laboració del Club Pollença