

Vida en tiempos de pandemia

TALLER ON-LINE PARA RECUPERARTE DEL DESGASTE Y DEL ESTRÉS PRODUCIDOS POR EL LARGO PERÍODO DE PANDEMIA

Impartido por *Sofía Noguera*
Entrenadora de Presencia y Consciencia Plena

Si has intentado relajarte, pero sigues estando tenso, estresado y abrumado, es muy probable que sólo necesites el entrenamiento y las condiciones adecuadas. Encuentra eso, y más, en este taller de Atención Plena.

Cuando adquirimos las herramientas y las prácticas para relajarnos y recargarnos de verdad, estamos reentrenando eficazmente el sistema nervioso para recuperarnos del estrés y la tensión acumulada.

Después de este taller tendrás las herramientas para:

- Aumentar la energía y el entusiasmo por la vida
- Reducir la ansiedad y la reactividad
- Gestionar las emociones
- Liberarte de la tensión acumulada en el cuerpo
- Generar mayor resiliencia ante las adversidades y la incertidumbre
- Participar en la vida, en las relaciones sociales y en cada momento plenamente.

Destinatarios:

Personas mayores de 18 años que quieran recuperarse del desgaste y del estrés producidos por el largo período de pandemia

Fecha:

Día 26 de junio de 10h a 14h

Precio:

30 € (ayuda a los Centros Mariápolis Luminosa y Loreto)

realizar transferencia bancaria a la cuenta número: **ES69 2100 3059 9925 0003 3412** (titular Movimiento de los Focolares) Indicar en concepto: "taller Vida en tiempos de pandemia" y nombre y apellidos de la persona inscrita

Inscripción:

clickar en el recuadro: [Inscripción](#)

Información: por WhatsApp al 669 48 63 87 y al 669 04 03 01

Facilitadora:

El Curso-Taller será impartido por **Sofía Noguera**

Entrenadora de Presencia y Consciencia Plena:

sofiaindfulliving@gmail.com

<https://www.facebook.com/SofiaMindfulLiving/>

www.linkedin.com/in/sofia-noguera-mindful-living-coach

- Coach de Atención Plena/Awareness Coaching Certificada por el London Meditation Centre. Reconocido por la Association for Coaching® (AC) en UK.
- Certificado en Mindfulness Cristiana por el Institute of Counselling, Reino Unido.
- Profesora de Mindfulness formada en el Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness MBSR por el Centro de Investigación y Práctica del Mindfulness. Universidad de Bangor, Reino Unido.
- Formación en el Programa MBCL Vida Compasiva basada en Mindfulness con el Centrum Voor Mindfulness, Amsterdam. NL
- Formación en el Entrenamiento para el Cultivo de la Compasión (CCT). Centro para la Investigación de la Compasión, el Altruismo y la Educación, Universidad de Stanford, EEUU.
- Profesora certificada en .B FOUNDATIONS (programa de Mindfulness para padres y docentes), .B (currículum de Mindfulness para educación secundaria y bachillerato) por el Mindfulness in Schools Project, Reino Unido