



Formació

Escoles Agràries

Mindfulness:

sent, viu i experimenta

Alfarràs, dimecres 10 d'abril de 2019

Presentació i objectius

El mindfulness com a compromís de viure el present aquí i ara, en cos-cor-ment, ens permet relacionar-nos amb les experiències del dia a dia amb una actitud intencionada, proactiva, atenta, pacient, amable, de no-judici, de no-esforç, espontània, de confiança, de deixar anar el que no és important i centrar-se en el que sí. A través del desenvolupament d'habilitats psicocorporals universals (atenció, respiració, sensopercepció, veu-parla, moviment, relaxació-eutonia, visualització, postura, energia), combinades i adaptades a cada persona i moment, aprendrem a esbremar la vida com una taronja, assaborint el suc, les oportunitats sorgides en la calma interna d'un paisatge.

La metodologia d'aquest curs es basa en l'aplicació pràctica dels coneixements teòrics impartits a l'aula, de forma sensorial i la resolució de necessitats.

Requisits d'inscripció i matriculació

És necessari aportar la següent documentació:

- Fitxa d'inscripció que es facilitarà a l'alumne el primer dia de curs.
- Còpia del DNI i de la targeta sanitària.
- Declaració jurada i full de recepció del material.
- Justificant de pagament.

Professorat

Judit Ruiz, graduada en Educació Infantil i Màster REMIND en relaxació, meditació i mindfulness.

Realització

Lloc:

EA Alfarràs

Calendari:

Dies 10, 24 i 26 d'abril, i 8, 10 i 15 de maig

Horari: 18:00 a 21:00 h

Durada del curs: 18 h

Inscripcions

Podeu inscriure-us-hi a l'**Escola Agrària d'Alfarràs**

Coordinador:

Iban Chordi, telèfon 973 760 100,

a/e: ichordi@gencat.cat

Cost del curs:

Dret d'inscripció: 32 €



Més informació: agricultura.gencat.cat



Programa

SESSIÓ 1, dc. 15 d'abril

- **Introducció curs:** A càrrec del coordinador Iban Chordi, professor de l'Escola Agrària d'Alfarràs.
- **Introducció al mindfulness:** Un recorregut experiencial per les habilitats psicocorporals (atenció, respiració, sensopercepció, veu-parla, moviment, relaxació-eutonia, visualització, postura, energia).

SESSIÓ 2, dc. 24 d'abril

- **Mindfulness i emocions:** Una relació saludable amb el que sentim i pensem. *Coaching*, ser creadors responsables de la nostra vida.

SESSIÓ 3, dv. 26 d'abril

- **Mindfulness i ecologia:** Una relació saludable amb els productes de la terra.

SESSIÓ 4, dc. 8 de maig

- **Mindfulness i compassió:** Una relació saludable amb les persones que ens envolten.

SESSIÓ 5, dv. 10 de maig

- **Mindfulness per a la vida quotidiana:** Presa de decisions i aplicació del mindfulness al dia a dia.

SESSIÓ 6, dc. 15 de maig

- **Explorem les habilitats psicocorporals:** Les necessitats individuals i grupals observades permetran aprofundir en la pràctica d'algunes dinàmiques.
- **Cloenda i enquesta.**