



Formació Escoles Agràries Mindfulness, sent, viu i experimenta

Alfarràs, dimecres 4 de novembre de 2020

Presentació i objectius

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 un suc d'una taronja, assaborint les oportunitats sorgides en la calma interna d'un paisatge.

Metodologia

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

Requisits de preinscripció i matriculació

És necessari aportar la següent documentació:

- Còpia del DNI i de la targeta sanitària.
- Justificant de pagament.
- Rebut de cotització d'autònom o capçalera de la nòmina.
- Fitxa d'inscripció que es facilitarà a l'alumne el primer dia de curs.
- Declaració responsable que es facilitarà a l'alumne el primer dia de curs.
- Declaració jurada i full de recepció del material que es facilitaran a l'alumne el primer dia de curs.

Professorat

Sra. Judit Ruiz, graduada en Educació Infantil i Màster REMIND en Relaxació, Meditació i Mindfulness

Realització

Lloc:

Curs a distància
(Escola Agrària d'Alfarràs)

Calendari:

4, 11, 18 i 25 de novembre i 2 i 9
de desembre de 2020

Horari:

De 18:30 a 20:00 h

Durada del curs:

9 h

Inscripcions

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

[Inscripció](#)

Coordinador:

Sr. Iban Chordi, telèfon 973 760 100,
a/e: ichordi@gencat.cat

Cost del curs:

Dret d'inscripció: 32 €
(ORDRE ARP/45/2017, de 24 de març)

Pagament per transferència al compte de l'Escola Agrària
d'Alfarràs: ES70 2100-0518-87-0200097129

Curs per a treballadors en actiu.
Les matrícules es faran seguint l'ordre en que s'han fet les
preinscripcions i fins a un total de 20 places.

Més informació: agricultura.gencat.cat





Formació

Escoles Agràries

Mindfulness, sent, viu i experimenta

Programa

Sessió 1, dm. 4 de novembre

18:30 a 20:00 h INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

Un recorregut experiencial per les habilitats psicocorporals (atenció, respiració, sensopercepció, veu-parla, moviment, relaxació-eutonia, visualització, postura, energia). **Meditació, joc i pràctica en moviment.**

Sessió 2, dm. 11 de novembre

18:30 a 20:00 h MINDFULNESS I RELAXACIÓ:

Una relació saludable amb el que sentim i pensem. **Relaxació i somatograma.**

Material: Colors, llapis o bolígraf.

Sessió 3, dm. 18 de novembre

18:30 a 20:00 h MINDFULNESS, PENSAMENTS I EMOCIÓ

Una relació saludable amb les persones que ens envolten. **Compassió amb tacte (poesia) i el color de les emocions (art).**

Material: Full en blanc, quelcom que pinti, llapis o bolígraf.

Sessió 4, dm. 25 de novembre

18:30 a 20:00 h MINDFULNESS I ECOLOGIA

Una relació saludable amb els productes de la terra. **Menjar conscient.**

Material: preferiblement mandarina o poma i si no una fruita.

Sessió 5, dm. 2 de desembre

18:30 a 20:00 h MINDFULNESS PER A LA VIDA COTIDIANA

Presa de decisions: com aplico mindfulness a la meva vida.

Sessió 6, dm. 9 de desembre

18:30 a 20:00 h MINDFULNESS I CREENCES

Les necessitats individuals i grupals observades permetran aprofundir en la pràctica de fer en moments agradables i desagradables. **Conte caterpillar.**

NOTA: En totes les pràctiques disposar d'una cadira, d'un lloc agradable i d'un ambient silenciós, sense gaire soroll ambiental.

