

# **TALLER ACEPTACIÓN Y MINDFULNESS**

**CÍRCULO MERCANTIL E INDUSTRIAL DE SEVILLA**  
**AV. PDTE. ADOLFO SUÁREZ**



**MARTES 12 DE MARZO EN**  
**HORARIO DE TARDE 18H-20.30H**

**MIÉRCOLES 13 DE MARZO EN**  
**HORARIO DE MAÑANA 10H-12.30H**

# **SOBRE LA ACEPTACIÓN**



LA ACEPTACIÓN ES LA BASE DEL BIENESTAR. ACEPTAR QUE ALGO ES COMO ES Y NO COMO QUEREMOS QUE SEA ES EL PRIMER PASO PARA AVANZAR, PARA ABRIRSE A NUEVAS POSIBILIDADES, Y SOBRE TODO PARA APRECIAR LA BELLEZA QUE RESIDÍA EN LA PROPIA REALIDAD QUE NO SE ACEPTABA

## **SOBRE EL TALLER**

PRESENTAMOS UN TALLER ESPECÍFICAMENTE DISEÑADO PARA QUE A PARTIR DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS, LOS PARTICIPANTES PUEDAN BATALLAR MENOS CON SUS OBSTÁCULOS INTERNOS Y ELEGIR CON CONCIENCIA ACCIONES CORRECTAS PARA MEJORAR SU BIENESTAR

# **OBJETIVOS**

**1.CONOCER LOS TIPOS DE PROBLEMAS Y  
LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO**

**2.IDENTIFICAR EL PROBLEMA DE LA  
RESISTENCIA Y EL CONTROL**

**3.APRENDER A ACEPTAR LA REALIDAD DEL  
PROBLEMA Y LA INUTILIDAD DEL  
SUFRIMIENTO**

**4.CONOCER LA ACEPTACIÓN RADICAL Y  
SUS PRINCIPIOS**

**5.REALIZAR PRÁCTICAS DE MINDFULNESS  
Y ACEPTACIÓN**

**6.FAVORECER LA CALIDAD DE VIDA Y LA  
SALUD FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL**

# **METODOLOGÍA**

**TALLER DE DOS HORAS  
Y MEDIA DE DURACIÓN  
EN HORARIO DE  
MAÑANA Y/O DE TARDE**

**TALLER TEÓRICO-  
PRÁCTICO. LOS  
PARTICIPANTES  
PONDRÁN EN PRÁCTICA  
LOS CONOCIMIENTOS  
ADQUIRIDOS DURANTE  
EL TALLER.**

**SE ACONSEJA TRAER  
ESTERILLA DE YOGA Y  
ROPA CÓMODA**

# ALDAZMINDFULNESS

DESDE ALDAZMINDFULNESS, TE INVITAMOS A EXPLORAR LA CALMA INTERIOR A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS.

EN NUESTRO CENTRO NOS DEDICAMOS A GUIAR A LAS PERSONAS HACIA UNA VIDA MÁS CONSCIENTE Y EQUILIBRADA.

NUESTROS PROGRAMAS Y TALLERES ESTÁN DISEÑADOS PARA CULTIVAR LA ATENCIÓN PLENA, REDUCIR EL ESTRÉS Y FOMENTAR EL BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL.

DESCUBRE UN ESPACIO DONDE EL PRESENTE SE CELEBRA Y EL CRECIMIENTO PERSONAL FLORECE.

ÚNETE A NOSOTROS EN EL VIAJE HACIA UNA VIDA MÁS PLENA.

UNA MENTE EN CALMA ES UNA MENTE FELIZ



**CONTACTA CON NOSOTROS**

**[aldaz.mindfulness@gmail.com](mailto:aldaz.mindfulness@gmail.com)**

**Teléfono/whatsapp 699 46 68 91/655 33 75 01**

**Instagram [aldazmindfulness](https://www.instagram.com/aldazmindfulness)**