

Curso-Taller, impartido On line, sobre el poder transformador del momento presente a partir del pensamiento y las propuestas de vida de la líder espiritual Chiara Lubich (1920 – 2008) quien afirma que: «*toda la sabiduría de la vida consiste en vivir bien cada momento presente*».

Vivir “AQUÍ y AHORA”, con consciencia plena, nos ayuda a responder en vez de reaccionar ante los desafíos de nuestra frenética vida moderna. Estrés, ansiedad, pensamientos negativos, agotamiento emocional... nos distancian del momento presente, justamente del único instante en el cual podemos experimentar la presencia de Dios en nosotros y alrededor nuestro, otorgando sentido y significado a nuestros días.

Durante estos talleres tendremos la ocasión de descubrir y practicar herramientas como ejercicios de respiración, atención a los sentidos, consciencia del cuerpo, momentos de meditación personal y comunitaria o ejercicios interpersonales que nos ayudan a mantenernos conectados con nuestra experiencia de cada momento de modo más ecuánime y enriquecedor.

Vivir el presente con profundidad supone un aprendizaje y un entrenamiento; está demostrado, como lo avalan numerosos estudios científicos, ser un factor clave para el desarrollo equilibrado de todas nuestras dimensiones: física, emocional, mental, espiritual y social. Es, en definitiva, un potente agente activador del bienestar personal y comunitario.

### Facilitadora:

El Curso-Taller será impartido por Sofía Noguera

Entrenadora de Atención y Conciencia plena:

[sofiaindfulliving@gmail.com](mailto:sofiaindfulliving@gmail.com) <https://www.facebook.com/SofiaMindfulLiving/>

[www.linkedin.com/in/sofia-noguera-mindful-living-coach](https://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
- Formación en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y Terapia Cognitiva (CBT)

### Destinatarios:

Personas mayores de 18 años que quieran desarrollar su capacidad para vivir la vida plena, sorprendente, conectada y enriquecedora que Dios nos ofrece a cada instante.

\*(Jn 10:10)

**Fechas:** Día 4 de julio de 10h a 12.30h y de 16h a 18h y día 5 julio de 10h a 12.30h

**Precio:** 40 euros por transferencia bancaria (ayuda a los centros mariápolis Luminosa i Loreto)

Número de cuenta: **ES69 2100 3059 9925 0003 3412**

Indicar en concepto: curso Aquí y ahora

**Inscripción, clicar en el [formulario:](#)**