

# Mindfulness

VIVIR CON PLENA ATENCIÓN LA VIDA COTIDIANA

Taller para aprender a enfocar correctamente nuestra atención en nuestro interior, utilizando técnicas milenarias orientales para reconciliarnos con nosotras mismas y ejercitar la capacidad de aceptación del momento presente, cultivando la atención y la calidad de presencia, o lo que es lo mismo, el amor por nosotras mismas.

**CAMPO  
PLAZA CABOVILLA, SN  
15 OCTUBRE  
10:30 H**

Inscripciones:  
[info@cedesor.es](mailto:info@cedesor.es)  
974550137



# Concilia



Unión Europea  
FEADER

Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural:  
Europa Invierte en las zonas rurales



GOBIERNO  
DE ARAGON