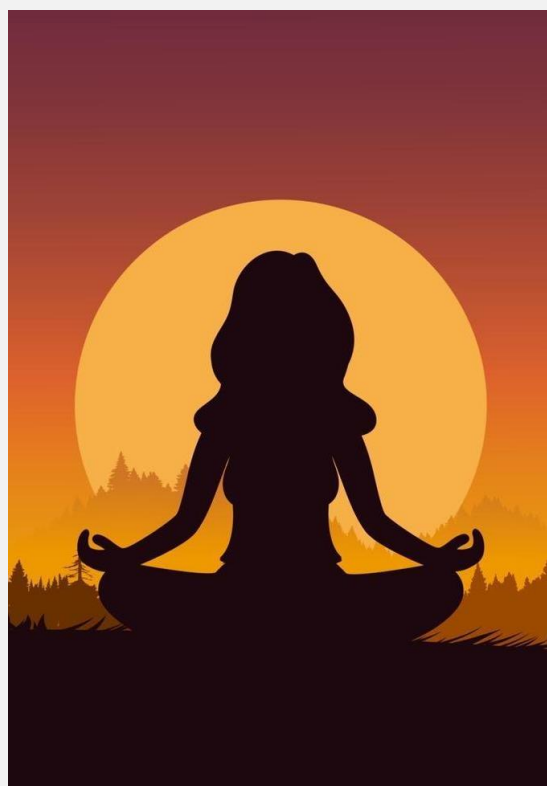


SEMINARIO DECEMBRO

2025

INTRODUCCIÓN AOS BENEFICIOS DE MINDFULNESS, COMPAIXÓN E INSIGHT



- **Datas:** 5, 12, e 19 de decembro de 2025
- **Horario:** de 10:00-13:00
- **Lugar:** Aula Multiusos do Centro Cultural Universitario do Campus de Ferrol
- **Impartido por:** Prof. María Elena Francisc Alfaya Lamas

DESCRICIÓN:

O coñecemento e práctica do Mindfulness garántenos o acceso á nosa responsabilidade coma seres adultos que non precisan tutela, é a toma de conciencia sobre o que precisamos como individuos, independentemente do xénero ou da condición. Proporcionáanos a capacidade de tomar conciencia sobre o que precisamos en cada momento: a sabedoría para discernir e elixir o que precisamos

CONTIDOS:

1. MINDFULNESS. Algúns beneficios de Mindfulness.
2. A MENTE. O funcionamento da mente e as raíces dos estados mentais.
3. COMPAIXÓN. Mindfulness con COMPAIXÓN, o desexo e a intención consciente de aliviar o sufrimento propio e dos demais.
4. INSIGHT. Exploración, descubrimento interno.

Prazo de inscrición:

**03/11/2025 a
17/11/2025**

Prazas limitadas: 25 participantes