

Circuit de Caminades Saludables 2019



MINDFULNESS

El Mindfulness és la pràctica de l'atenció plena.

Vine a practicar diferents exercicis que t'ajudaran a fixar l'atenció al moment present, i també a sentir les teves emocions i pensaments. Descobriràs com realitzant petits canvis interiors obtindràs grans beneficis en la teva vida.

Experimenta els increïbles beneficis de la seva pràctica.

Obre el teu cor a conèixer-te i a ser el canvi vols veure al món.

Més informació al web del Consell Esportiu del Pla de l'Estany

www.ceplaestany.cat

Organitza



Amb el suport de



Un projecte de



Patrocinador del Consell Esportiu



2a JORNADA

**PALOL DE
REVARDIT**
23/03/2019

TEMÀTICA

**MINDFULNESS I VISITA
AL CASTELL**

Horari 10.00 a 12.00h del matí

Sortida i Arribada

Pàrquing del Castell de Palol de Revardit

Inscripcions gratuïtes

15 minuts abans de l'inici de la caminada

Cal portar

Roba i calçat adequats al temps i a l'activitat