



TALLER DE MINDFULNESS EN MENORCA

# UN PUENTE ENTRE DOS MUNDOS

Josep Lluís Reig. Psicólogo

**23 FEBRERO 9:30-18:30**

Info: [www.associaciobaleardemindfulness.com](http://www.associaciobaleardemindfulness.com)

Josep Lluís Reig, con una sólida práctica consolidada de más de 20 años, está actualmente inmerso en su faceta como Investigador del mindfulness disposicional, tema del que versa tu tesis en la UIB. Combina esta actividad con la conducción de talleres intensivos y grupos de formación y terapéuticos.

En este taller teórico-práctico nos propone una revisión científica de las bases del mindfulness combinada con prácticas basadas en las últimas evidencias de 2018.

Tras cada práctica nos explicará para que sirve cada una de ellas y hacia que parte funcional de nuestro día a día nos conduce. También facilitará el debate abierto, de las dudas que puedan surgir, de los obstáculos en la práctica y/o de las situaciones cotidianas que en ocasiones tenemos dificultad en gestionar.

Es una ocasión privilegiada para actualizar nuestros conocimientos y para compartir una experiencia grupal, que refuerza la práctica y la motivación individual. No dejéis pasar la oportunidad...

### **Jose Luis Reig**

Psicólogo general sanitario y terapeuta MoofFOOD.

Docente e investigador en la UIB, Uno de los impulsores de Pollença municipi mindful y organizador del I congreso de Alzheimer y mindfulness en pollença.

Casa rural  
(se facilitará ubicación a los inscritos)

25€ SOCIOS  
35€ NO SOCIOS

INSCRIPCIÓN EN

[WWW.ASSOCIACIOBALEARDEMINDFULNESS.COM](http://WWW.ASSOCIACIOBALEARDEMINDFULNESS.COM)

