

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 que vols veure al món.

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

www.ceplaestany.cat

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

Organitza

Amb el suport de

Un projecte de

Patrocinador del Consell Esportiu