



C/Diputació 321 1º 1ª - Barcelona

info@integralcentremedic.com

www.integralcentremedic.com

+34 (93) 467 7420



## 5 PRÁCTICAS PARA CULTIVAR LA PAZ.

---

Así como el conflicto nos da la oportunidad de un aprendizaje para evolucionar, la paz es el resultado de un compromiso consciente con este aprendizaje.

La paz es una semilla que se encuentra en el interior de cada persona, que se ha de cultivar dentro, y que se puede desarrollar hacia fuera.

Sentirse en paz, a pesar de estar en conflicto es uno de los aprendizajes más útiles que podemos hacer en nuestra vida.

Aprenderemos cinco herramientas prácticas para hacerla crecer.

- Respiración
  - Meditación
  - Higiene mental
  - La eficiencia en el pensar
  - El poder de las palabras
- 

**Impartido por:** Rosa Chacón Pena - Maestra, postgraduada en mediación, formada en logopedia y método Tomatis®. Curriculum: [www](#)

**Duración del taller:** Cinco sesiones de 1,5 horas: una sesión de visión general y cuatro sesiones para profundizar y practicar.

**Fecha y horario:** Jueves 7, 14, 21 y 28 de junio y 5 julio de 2018, de 15 a 16,30 horas.

**Plazas limitadas:** Máximo 10 personas. Mínimo 4 personas.

**Importe:** 25€ la sesión o taller. 100 euros el taller completo (5 sesiones).