

L'Associació de Dones per la Igualtat Ermessenda de Santa Cristina d'Aro organitza:

## MINDFULNESS I COMPASSIÓ PER LA SALUT (MBPM)



A càrrec de la **Dra. Laura Mitrani**, dins la seva acreditació com a professora de Mindfulness i compassió Respira Vida Breathworks.

Programa orientat a alleugerir el dolor i l'estrès que acompanya les malalties cròniques.

Qui hi tingui interès i requereixi fer alguna consulta prèvia, ho podrà fer en un **taller informatiu** (totalment obert i gratuït) que la mateixa Laura oferirà el dimecres 22 de febrer a les 11:30h al Punt d'Igualtat de Santa Cristina d'Aro o contactant-la al seu correu: [lauramitranibernad@gmail.com](mailto:lauramitranibernad@gmail.com)

- Dia i horari:** dimecres, de 10:30 a 13:00h  
**Durada:** de l'1 de març al 26 d'abril de 2023 (8 sessions + una sessió extra de pràctica)  
**Lloc:** Sala gran de la Rectoria de Santa Cristina d'Aro  
**Preu:** 60€ (per a sòcies i socis) (el preu normal és de 120€)  
**Inscripcions:** [associacioermessenda@gmail.com](mailto:associacioermessenda@gmail.com) o 667 980 085

En el preu està inclòs un dossier de pràctiques, un paquet de 21 àudios de meditacions i el llibre «Tú no eres tu dolor» de Vidyamala Burch, la creadora del programa.

Aforament limitat i, per tant, es respectarà l'ordre d'inscripció.

**Ho organitza:**  Associació de Dones per la Igualtat  
**Ermessenda**  
de Santa Cristina d'Aro



**Hi col·labora:**   