



# SENTARMOS XUNT@S

Espazo semanal  
de encontro para  
practicar  
mindfulness

DO 4 DE MAIO AO 29 DE XUÑO



Cada martes ás 20:00 horas, o Espazo de Autocoidado do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia abre a oportunidade para realizar unha práctica guiada de mindfulness.



Este Espazo está coordinado polas psicólogas Ana Isabel Martínez Arranz e Sandra Izaguirre García.

Cada semana, un/unha psicólogo/a guiará unha práctica de 20 minutos e despois abrirase un tempo ata as 20:45h para compartir como foi, dificultades e dúbidas sobre a práctica en xeral.



Inscríbete cubrindo o formulario no enlace  
[i.gal/mindfulnessCOPG](http://i.gal/mindfulnessCOPG)