



PROGRAMA DE
MINDFULNESS
E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

Xornada de práctica en silencio

Sábado 9 de abril de 2022
De 9:30 a 13:30h



Colexio Oficial
de Psicoloxía
de Galicia

Desde a Área de Mindfulness e Compaixón do Espazo de Autocoidado do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia organizamos unha xornada de práctica en silencio para as persoas participantes na 1ª e 2ª edicións do Programa de Mindfulness e Compaixón.



ÁREA DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Xornada de práctica en silencio

Intención da xornada

A intención é afondar na práctica de mindfulness e a compaixón.

- Experimentar coas prácticas de mindfulness e compaixón como un todo integrado realizadas dentro da 1ª e 2ª edición do Programa de Mindfulness e Compañión do COPG.
- Saborear a experiencia de mindfulness e compaixón ofrecendo unha comprensión máis profunda de prácticas xa realizadas dentro do programa.
- Descubrir o poder da práctica de meditación en silencio.

Que imos facer?

- Estará guiada polas psicólogas Ana Isabel Martínez Arranz (G-2573), Sandra Izaguirre García (G-2477), Berta Fernández Méndez (G-2563) e Teresa Vilanova (G-5801).
- Serán 4 horas só de práctica en silencio, excepto o tempo inicial para explicar o que faremos e a media hora final na que compartiremos a experiencia en grupo.
- Todas as prácticas que faremos xa as realizamos dentro do Programa de Mindfulness e Compañión.

Recomendacións para a xornada de práctica en silencio

- Lugar recomendado: que podas estar sen interrupcións e que te permita moverte xa que faremos alguna práctica na que andaremos polo espazo.
- Practicar en silencio implica:
 - Estar nun lugar onde che permita estar o tempo que dure sen interrupcións.
 - Apagar o móbil durante ese tempo. Podes avisar de que vas a estar co teléfono apagado ata a hora de finalización.
 - No descanso que faremos seguiremos en silencio.
- Roupa: trae roupa cómoda, coxín de meditación ou zafu se utilizas, ou se non na cadeira, trae esterilla e unha mantiña para poder taparte.
- Reserva se podes algo máis de tempo ao rematar a xornada de práctica, para que poidas saborear a experiencia todo o posible.

Inscripción

A sesión será o sábado 9 de abril de 2022 de 9.30 a 13.30 horas, gratuíta.
Reservada para as persoas participantes nas dúas edicións do Programa de Mindfulness e Compañión.

Inscripción: <https://zoom.us/meeting/register/tJUpcOyoqDlpEtH-CQA-HE0lxW2ArSVkdjyx>