



Espazo semanal de  
encontro para  
practicar online  
mindfulness

# SENTARMOS XUNT@S contra a guerra

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 online de mindfulness.



Sentimos o impacto da dor pola guerra que se está a vivir en Ucraína e desde o COPG desexamos acoller a nosa intención de rexeitamento á violencia á vez que nos solidarizamos coa dor da poboación que a está sufrindo directamente e dos milleiros de persoas desprazadas.

Por iso, para compartir a repulsa á violencia e na defensa da paz, da convivencia e do respecto, sentaremos xunt@s cada martes para compartir unha meditación



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](https://i.gal/mindfulnessCOPG)