

VERANO CONSCIENTE

**COGECES DEL
MONTE**



**Instructora:
Laura Verdugo**

VERANO CONSCIENTE EN COGECES DEL MONTE

Tal vez puedas pensar que el verano es un época para disfrutar, celebrar y tener más contacto social, y efectivamente es así, y a la vez, en muchas ocasiones al acabar esta estación tenemos ganas de volver a la rutina, a estar más con nosotros/as mismos/as, porque estamos saturados/as.

¿Qué te parecería llegar a septiembre con una sensación distinta a la de otros años?

Para que así sea, este verano en Cogeces del Monte vas a poder vivir un verano de paz interior y autodescubrimiento de la mano de Laura Verdugo, instructora de meditación y mindfulness certificada.

Tienes la oportunidad de trabajar e invertir en ti de una manera totalmente distinta a través de la MEDITACIÓN.

Te invito a que descubras cómo cultivar la calma y la atención plena en tu vida diaria mientras conectas contigo/a mismo/a.

¿Por qué es importante meditar?

La meditación es una gran herramienta para mantener la calma y el equilibrio emocional en nuestras vidas ocupadas.

Durante el verano, es especialmente importante cuidar nuestra salud mental y emocional, ya que en esta temporada trae consigo disfrute, desafíos, cambios en la rutina y además estrés emocional.

La meditación nos ayuda en nuestro bienestar integral, especialmente durante el verano, cuando las rutinas pueden cambiar y las emociones pueden fluctuar. Aquí te explico cómo la meditación puede ayudarte:

- **Salud Mental:** Reduce el estrés y la ansiedad, proporcionando un estado mental más tranquilo y claro para ayudarnos con los desafíos estacionales.

- **Salud Emocional:** Promueve la estabilidad emocional y la flexibilidad, ayudándote a gestionar mejor los cambios de rutina y las exigencias emocionales del verano.

- **Salud Física:** Contribuye a una mejor calidad de sueño y a una respuesta física más relajada, lo que es especialmente beneficioso durante las actividades intensas y la temperatura del verano.

El taller “Verano Consciente en Cogeces del Monte” de 8 semanas, no solo te ayuda a mantener la calma y la claridad mental, sino que también te va a ayudar en tu capacidad para disfrutar plenamente del verano mientras cuidas de ti.

Este curso está diseñado para todos los niveles, desde principiantes hasta aquellos que desean profundizar en su práctica de meditación.

DESCRIPCIÓN DEL TALLER VERANO CONSCIENTE EN COGECES DEL MONTE

Instructora: Laura Verdugo

Lugar: Cogeces del Monte

Duración: Julio y agosto

Día y Hora: jueves, 8:30 AM - 9:30 AM

Costo: 22€ por persona (mensual) / 7€ por clase suelta

Este curso está diseñado para introducir a los participantes en la práctica de la meditación y el autoconocimiento. Durante los dos meses de verano, se trabajará en técnicas de mindfulness y exploración personal. Cada sesión incluirá una meditación guiada, tiempo para la reflexión y la oportunidad de compartir experiencias, además de la introducción de materiales adicionales para continuar la práctica en casa.

MATERIALES NECESARIOS PARA EL TALLER VERANO CONSCIENTE EN COGECES DEL MONTE

Esterilla: Para actividades físicas o de relajación.

Botella de agua: Para mantenerse hidratado durante las sesiones.

Cuaderno: Para tomar notas y realizar ejercicios escritos.

Bolígrafo o lápiz: Para escribir en el cuaderno.

Las personas interesadas podrán apuntarse llamando o enviando un mensaje al 689228670 o a través del siguiente correo electrónico verdugogarcialaura@gmail.com