

PARAULES MÀGIQUES

Valors

Gestió d'emocions

Mirada interna

PNL

Mindfulness

Pensaments

Coaching

Ecologia emocional

Els dijous, cada quinze dies, de 18.30 a 20.30 hores

Activitat gratuïta. Inscripcions obertes.

Places limitades

BIBLIOTECA MUNICIPAL LES VOLTES



**Diputació
Barcelona**

*Xarxa de Biblioteques
Municipals*

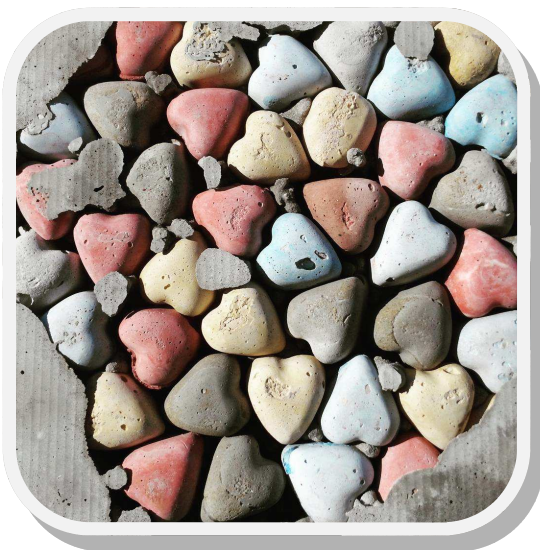


AJUNTAMENT

Sant Vicenç dels Horts

Un espai interactiu i de reflexió pensat per ajudar-te a modular els pensaments, les emocions i les conductes en favor teu.

Et presentem aquesta nova activitat perquè puguis dissenyar el teu camí per començar a créixer i avançar o per anar encara una mica més lluny. Amb ella tindràs l'oportunitat d'obrir la mirada interna, aprendre a gestionar les emocions i alinear pensaments, creences i valors. És un espai per reinventar-se i beneficiar-se amb les tècniques de *PNL*, *mindfulness* i *coaching* per a la superació de bloquejos.



L'activitat consta de 5 sessions de dues hores cadascuna. Es duran a terme els **dijous**, cada quinze dies, **de 18.30 a 20.30 hores**. Les dates són les següents:

9 i 23 de febrer

9 i 23 de març

6 d'abril

A part d'aquestes sessions, s'ofereixen 3 trobades d'uns 30 minuts, de 18.30 a 19.00 hores, on els participants podran gaudir d'un temps personal per poder relaxar-se i practicar tècniques de *mindfulness* i meditació. Les dates són les següents:

16 de febrer

2 de març

16 de març

30 de març

“Paraules màgiques” va a càrrec d'Imma Pagès, coach personal i transformacional, conductora del taller “Viu la vida ordinària de manera extraordinària”.