

**CONNECTEM-NOS AMB EL NOSTRE INTERIOR.**

## **TALLER PER A APRENDRE A RELAXAR-NOS I A MEDITAR**

- Mirem el nostre interior i aprenem a reequilibrar-lo.  
Meditem!
- Netegem-nos del que ens bloqueja.  
Meditem!
- Projectem-nos endavant per resoldre els problemes.  
Meditem!



Cada sessió consta d'una introducció amb un moment per compartir de forma voluntària les sensacions o experiències de cada un de nosaltres. Seguidament es fan exercicis pràctics per ajudar a connectar-nos amb el nostre interior. A cada sessió s'ensenya un tipus de meditació diferent per treballar el que s'ha tractat en la sessió.

**Imparteix el taller**      **Gemma Ruiz**, Psicòloga i especialista en Intel·ligència Emocional  
**Estructura del taller:**    3 sessions d'una hora i mitja els dies 2, 9 i 16 d'octubre a les 18,30h..  
**Import total del taller**    48 euros les 3 sessions  
**Lloc:**    Rambla Just Oliveras 48 4rt 6B 08901 L'Hospitalet de Llobregat  
(Es faran grups de mínim 5 persones i màxim 8).

Contactar amb [lluverasp Psicologia@gmail.com](mailto:lluverasp Psicologia@gmail.com) o al telèfon 600334250 (Pilar)

**Lluveras Centre de Psicologia Sanitària – Teràpia amb hipnosi clínica, EMDR i EFT (Mètode Lluveras) –  
Rambla Just Oliveras 48 4º 6B 08901 L'Hospitalet (telèfon de contacte 600334250)**