

Nuevas clases de prueba de Mindfulness

La sección de Fitness del Real Club Mediterráneo anuncia una nueva clase de Mindfulness. ¡Toma nota!

■ □ viernes 13 a las 13:00 h.

SOBRE EL MINDFUNLESS

Mindfulness:

Consciencia plena que surge al prestar atención al momento presente sin juzgar.

Práctica:

Ejercicios de atención plena que inducen a ser conscientes de nuestro entorno, nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra mente. El objetivo no es dejar la mente en blanco, sino estar presentes, sin proyectarnos al pasado ni al futuro. Este estado nos proporciona tranquilidad, se reduce el ruido mental mejora nuestro bienestar emocional.

Todos los interesados en asistir deberán ponerse en contacto con el área de Fitness a través del correo electrónico: fitness@realclubmediterraneo.com

La participación será apta hasta completar aforo permitido.