

Conservatorio Superior de Música A Coruña

TALLER

MINDFULNESS

Y RESILENCIA

TERESA LÓPEZ

**INSTRUCTORA MINDFULNESS
MASTER UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA
WWW.SENTIREMINDFULNESS.COM**

5 de abril, 2019

Horario del curso

Aula de cámara 10:00 - 12:00

Matrícula: 25€

Plazo límite inscripción 29 de marzo

**Inscripción en el Conservatorio Superior de Música
C/ Manuel Murguía 44, A Coruña**

Cada vez cobra más importancia la implementación de programas de formación en mindfulness o atención plena en la educación musical como el Guildhall School of Music and Drama de Londres integrando la práctica de mindfulness para alumnos y profesores en sus programas. Mindfulness nos ayuda a reducir los niveles de stress y ansiedad, potenciando la capacidad de atención, confianza y autoestima, desarrollando la amabilidad hacia nosotros y hacia los demás y aumentando el bienestar psicológico.

A través del cultivo de la atención plena aprendemos a desarrollar la presencia y la quietud en el escenario permitiéndonos el disfrute de la práctica musical.

El taller será experiencial a través de prácticas y dinámicas con una parte teórica para familiarizarnos con las técnicas y sus beneficios.



csmcoruna.com

