



G A N D A K I  
T R A N S F O R M A

*“ El loga ens duu al moment present.  
L'únic indret on la vida existeix. “*



Taller

# MINDFUL IOGA

## Practica Mindfulness amb el loga

### Connecta amb les teves emocions i sensacions

Taller per a aplicar el Mindfulness i la presa de consciència dels nostres pensaments, emocions i sensacions amb les asanes del loga.

¿Quins pensaments sorgeixen? Quines emocions venen? Quins sentiments ?

Una invitació per a connectar amb el moment present i practicar la acceptació i l' amor mitjançant els teus moviments corporals.

Aprenderas a viure amb el que succeeix mentre realitzes postures corporals en un exercici de connexió amb el present que ens apropa al benestar.

Entrena les teves sensacions i emocions i fés que connectin amb el teu cos !



**ARNAU GASULL**

Coach, Psicòleg i Formador

- Llicenciat en Psicologia - URL
- Coach Certificat ACC (ICF)
- Mindfulness MBSR - Inst. EsMindfulness
- Màster Practitioner en PNL - Inst. Gestalt

Més de 15 anys acompanyant a persones en processos de canvi i conflictes emocionals.  
Practico la meditació des de 2012.

Imparteixen el taller



**SONIA GURTIERREZ**

Psicoterapeuta i professora de loga

- Llicenciada en Psicologia - URV
- Professora de Yoga RYT
- Terapeuta Reiki - FEDIR
- Medicina Tibetana

Professora a Yoga con Gracia i Terapeuta transpersonal. Practico la meditació i el loga des de fa més de 10 anys.