

Dialogando con nuestros sentidos. Reflexiones sobre la atención del momento presente

Lic. Jimena Heredia

Ésta es una invitación a observar qué nos ocurre cuando termina un momento y empieza otro; mediante el encuentro, la conciencia y el diálogo con nuestros sentidos.

La idea del taller sería la presentación del tema, luego llevar a cabo un juego "el bingo de los sentidos" y finalizar con una meditación guiada y todos relajados!!"