



Asociación Católica de Padres y Madres de Alumnos.  
Colegio Ntra. Sra. de la Consolación  
Avda. Virgen del Lidón, 49  
12004 Castelló de la Plana

Castellón de la Plana, 4 de mayo de 2023

Queridos padres/madres:

***¡Desde la AMPA os invitamos a una charla-taller de  
MINDFULNESS!***



El significado de **Mindfulness** es “**plena consciencia**”, es decir, centrar la mente en lo que sucede en el **aquí y ahora**, en definitiva, en nosotros y en nuestro alrededor, en lugar de divagar en preocupaciones, recuerdos o miedos futuros.

Aunque seamos conscientes de que no es beneficioso para nuestra salud física y mental lo cierto es que vivimos inmersos en un ritmo de vida frenético en el que pocas veces nos paramos a pensar en porque o como hacemos las cosas diarias y en el ahora, por eso y para aprender a valorarlo, a conocernos mejor y a valorar el momento que vivimos y las personas que nos rodean hemos pensado en proponeros una charla-taller de MINDFULNESS.

Esta charla tendrá lugar el día 12 de mayo a las 15:30 horas con una duración aproximada de 1 hora y media y será impartida por **Dña. Fabiola Grau Soria**, psicóloga especializada en Mindfulness y psicología positiva.



Asociación Católica de Padres y Madres de Alumnos.  
Colegio Ntra. Sra. de la Consolación  
Avda. Virgen del Lidón, 49  
12004 Castelló de la Plana

Por motivos organizativos y con el fin de tener una previsión de asistentes es necesario inscribirse en el formulario adjunto:

<https://docs.google.com/forms/d/1wne6Nn2pfXq3ka1K7BHiDFe8FB7XwSaGWoQu65TaJ-I/edit>

El plazo para enviar el formulario finaliza el 8 de mayo. Una vez finalizado se os enviará un correo confirmando la plaza.

Las plazas se reservarán por orden de inscripción priorizándose aquellas familias pertenecientes a la AMPA sin coste para las mismas. En el caso de que quedaran plazas vacantes, se adjudicarán por orden también de inscripción a las familias no asociadas a la AMPA, en este caso con un coste de 10 euros por familia que será abonado el mismo día del taller antes del comienzo.

Si al final no pudierais participar os agradeceríamos nos enviarais un correo comunicándolo a la dirección [eromeo.ampa@gmail.com](mailto:eromeo.ampa@gmail.com) para poder avisar a la siguiente familia que se haya quedado sin plaza en lista de espera. En caso de no recibir comunicación alguna por escrito de la no asistencia al curso, se penalizará no pudiéndose inscribir en el siguiente taller, ya que si no tenemos constancia de la existencia de vacantes no podemos avisar a las familias que se hayan quedado en lista de espera con el consiguiente perjuicio para las mismas.

Gracias por vuestra comprensión y esperamos os guste nuestra propuesta.

AMPA CONSOLACION CASTELLÓN