

TODOS LOS DIAS DE 18H A 19H COMO UNA ACCIÓN COLECTIVA, APOYADA DESDE LA OFICINA DE SALUD MENTAL DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID NOS REUNIMOS ON LINE PARA VERNOS, ESCUCHARNOS Y ENTRENAR JUNTOS EN **PRÁCTICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL BASADA EN MINDFULNESS**. QUEREMOS ENTRENAR JUNTOS RECURSOS INTERNOS PARA FORTALECER NUESTRA RESILIENCIA ANTE LA CRISIS GENERADA POR LA PANDEMIA COVID-19.

SE TRATA DE ENTRENAR ESPACIOS DE CALMA INTERNA EN MEDIO DE LA TORMENTA.

VOLVIENDO A CASA JUNTOS



“Fuerzas más allá de tu control pueden arrancarte todo lo que posees excepto una cosa, tu libertad para elegir como responder ante la situación. Tu no puedes controlar lo que te ocurra en la vida pero siempre puedes controlar lo que sientes y lo que haces sobre aquello que te ocurre” VICTOR FRANKL

Un equipo de profesores cualificados para ofertar diferentes programas estandarizados de Mindfulness se han puesto de acuerdo para guiar cada sesión de práctica.
(*Profesor de programas de Mindfulness; **Profesor de programa de Mindfulness & Profesional sanitario)

Marta Alonso Maynar, Blanca Amador Sastre**, Ana Arrabe*,
Carmen Bayón Pérez**, Estrella Fernández **, Alberto Fernández-Lir**,
Carola García Díaz*, Jesús Garzón de la Iglesia**, Gaëtane Hermans*,
Ainoa Muñoz San José**, Teo Luna*, Guillermo Myro Domínguez**,
Ángela Palao Tarrero**, Manuel Paz Yepes**, Beatriz Rodríguez Vega**.**

Solo tienes que bajarte la aplicación zoom, Luego pinchar en este enlace **[Volviendo a casa Juntos](#)** y esperar unos instantes a que el anfitrión de la reunión te de paso.