

viernes, 03 de julio de 2020

Nueva cita INTREPIDA con Pilar Ariza sobre cómo ganar bienestar a través del mindfulness

Esta actividad forma parte del proyecto europeo INTREPIDA plus, financiado a través del programa INTERREG V-A España Portugal (2014-2020) POCTEP, en el que participa la Mancomunidad de Desarrollo Condado de Huelva.



**cita
intrepida**

con Pilar Ariza
empresa Mindfulness Sevilla

<https://www.mindfulnesssevilla.es>

Reduce estrés
Alcanza mayor concentración y bienestar

Reduz o stress
Dá uma maior concentração e bem-estar

8 de julio de 2020
18.00 h en Portugal / 19.00 h en España

Imprescindible inscripción aquí
<https://url2.ci/vLHUz>

Mais informação www.tresculturas.org/intrepida
cbejarano@tresculturas.org



[p://www.mancondado.com/export/sites/mancondado/es/.galleries/imagenes-noticias/imagenes-noticias-2020/8-julio.jpg](http://www.mancondado.com/export/sites/mancondado/es/.galleries/imagenes-noticias/imagenes-noticias-2020/8-julio.jpg)

Pilar Ariza, fundadora de Mindfulness Sevilla, será la protagonista de la nueva cita INTREPIDA en la que se compartirán herramientas para cultivar la conexión con el momento presente y con la vida, permitiendo acceder a estados de mayor atención, bienestar y calma. Pilar Ariza desarrolla su trabajo en el campo del mindfulness y entrena la atención, la relajación y otras habilidades que no se suelen potenciar. Además, está especializada en la reducción del estrés a través de métodos que se practican desde tiempos inmemoriales en el campo de la medicina y la educación, entre otros.

Según la experta, son tiempos de cambio e incertidumbre y esto provoca estrés. “Cada vez nos vemos obligados a convivir con más elementos que distraen, que reclaman energía y atención y que aminoran la capacidad para estar concentrados en el trabajo, en las conversaciones con las personas que nos rodean o en una planificación del tiempo y del esfuerzo según nuestras necesidades”, asegura Ariza. Esto puede provocar un sentimiento de abatimiento, decepción y frustración por no conseguir los objetivos planteados, o por perder el sentido de vida, ha explicado.

Esta cita INTREPIDA, que tendrá lugar próximo 8 de julio desde las 19 h de forma online, está dirigida a cualquier persona que desee mejorar cualquier aspecto de su vida o su forma de afrontar los problemas, y será de especial interés para todas aquellas personas emprendedoras que deben conciliar vida laboral y familiar. El acceso es gratuito y las inscripciones se realizan a través de este enlace:

<https://zoom.us/meeting/register/tJlpd-6trzopGNTBQbgFmYk5JqC7MYlwhqzs>

(
<https://zoom.us/meeting/register/tJlpd-6trzopGNTBQbgFmYk5JqC7MYlwhqzs>)

Esta actividad forma parte del proyecto europeo INTREPIDA plus, financiado a través del programa INTERREG V-A España Portugal (2014-2020) POCTEP, en el que participa la Mancomunidad de Desarrollo Condado de Huelva, junto con otros socios de España y Portugal: Fundación Tres Culturas del Mediterráneo, Diputación de Huelva, Núcleo de Empresarios de la Región de Portalegre (NERPOR) y Núcleo Empresarial de la Región de Évora (NERE). Este proyecto para la Internacionalización de las Empresarias de España y Portugal hacia la Inserción, el Desarrollo y las Alianzas (INTREPIDA) tiene como objetivo impulsar la competitividad empresarial de las PYMES gestionadas por mujeres en el territorio transfronterizo de Andalucía, Algarve y Alentejo, promoviendo su internacionalización a través de nuevos modelos de desarrollo y cooperación empresarial.