

# Herramientas de bienestar para la Procura



**Centro de Estudios  
Procuradores**





# Meditación y otros recursos de relajación para principiantes

## Descripción:

Cada vez más, el estrés cotidiano exige la incorporación de recursos eficaces para poder sostenerlo en períodos prolongados de tiempo, especialmente en entornos profesionales de alta exigencia como el de la procura. El ritmo frenético de las jornadas de trabajo y la necesidad de estar conectados para una gestión ágil y precisa al mismo tiempo requieren de espacios de descanso para restablecer el equilibrio y descongestionar la mente y el cuerpo. Con razón, la meditación y las técnicas de relajación están ganando tantos adeptos en ámbitos muy diversos.

## Objetivos:

En este taller vamos a descubrir qué es la meditación y las claves para incorporarla de un modo sencillo en el día a día, desmontando falsos mitos y experimentando sus efectos en primera persona. Asimismo, practicaremos dos sencillas técnicas de relajación para incorporar a la vida cotidiana.

## Contenido:

- Maniobra de aterrizaje.
- Práctica de meditación básica.
- Qué es y qué no es meditar.
- Meditación "de bolsillo".
- Prácticas de respiración relajantes.
- Espacio de preguntas y debate.

## Duración y formato:

1 hora 30 minutos. Modalidad webinar online.

*“La respiración es el puente que conecta la vida con la conciencia”.*

*Thich Nhat Hanh*

# Facilitador del taller

---

## Ferran García de Palau García-Faria

- Instructor acreditado del programa de reducción de estrés con Mindfulness de la Universidad de Massachussetts.
- Responsable del área de Mindfulness, crecimiento personal y servicios in-company de PSICOTOOLS.
- Director de formación del Ilustre Colegio de Procuradores de Barcelona.





la salud al servicio de l@s profesionales

fgarciadepalau@psicotools.es  
+34 630 981 551

Avda. Vallcarca 196, bajos  
08023 Barcelona