



## Actividades Sophia marzo 2018

### Charlas y talleres

#### TALLER:

#### Taller VPF: gestión emocional

“Mindfulness para una vida plena y feliz”, Gestión emocional, es una profundización en la práctica de la Atención Plena, ampliando su aplicación a la gestión emocional y al cultivo de estados compasivos, que nos ayuden a reducir el estrés y nos permitan vivir el día a día, de una manera más armónica y compasiva para con nosotros y con los demás.



**Se han abierto dos grupos: uno por las tardes y otro por las mañanas**

**Inicio grupo tardes martes 27 de febrero y 6, 13 y 20 de marzo de 20:30 a 22:30 h.**

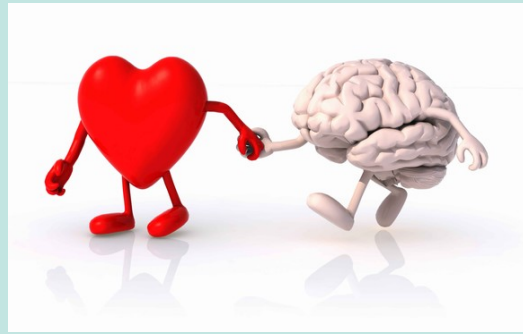
**Inicio grupo mañanas miércoles 28 de febrero, 7, 14 y 21 de marzo de 10 a 12.**

**+info**

# TALLER:

## Inteligencia emocional nivel I

Son numerosos los estudios que demuestran que los individuos que poseen capacidades en el terreno de la Inteligencia Emocional son más felices, más confiados y tienen más éxito en la vida. Por otro lado, las habilidades propias de la Inteligencia Emocional se convierten en la base de relaciones constructivas con las personas que nos rodean en todos los ámbitos de nuestra vida.



**Martes 6, 13, 20 y 27 de marzo de  
20:30 a 22:30h.**

[+ info](#)



# CHARLA:

## Los 5 poderes de lo femenino

A cargo de Herminia Gisbert, cofundadora de la Fundación y del Centro de Estudios Sophia. Creadora del Master en Sabidurías Tradicionales y especialista universitaria en desarrollo personal y mindfulness.

**Jueves 8 de marzo a las 20:00 h**

[+ info](#)

# TALLER:

## Mind-freeness

### Libera el potencial que hay en ti

Aprende a parar el tiempo, a liberarte de trabas y condicionantes que te limitan, a meditar... a ser tú mism@. Un taller pensado para ti. El mundo está lleno de desafíos y tú tienes mucho que decir.

Conecta con una filosofía de vida positiva, aprende a usar tus recursos de forma creativa.



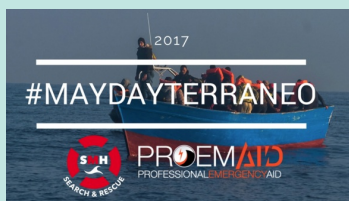
**Fechas: viernes 9, 16, 23 de marzo**  
y última clase a concretar con el profesor.

**Horario: de 19 a 21h.**

[+ info](#)

## Recital benéfico:

### Recital benéfico a favor de los refugiados



Recital de música y poesía a beneficio de "Maydayterráneo". Con la participación de la poetisa Magdalena Blesa y los músicos Marina Paz y Abel Monzón.

**Jueves 22 de marzo de a las 20h.**

[+ info](#)



En cumplimiento de la Ley de Servicios de la Sociedad de la Información y del Comercio electrónico 34/2002 de 11 de julio y de la Ley Orgánica de Protección de Datos 15/1999 de 13 de diciembre, La Fundación Sophia, le informa de que su dirección de correo electrónico ha sido obtenida de nuestros ficheros que se encuentran debidamente inscritos en la Agencia Española de Protección de Datos. Para ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, puede dirigirse por escrito acompañando de una copia de su DNI en C/ Jaime Ferrer, 3. 07014 Palma de Mallorca. Islas Baleares. Si no desea recibir más comunicaciones puede darse de baja e enviando un correo a la siguiente dirección a la misma dirección. Este mensaje se dirige exclusivamente a su destinatario. Contiene información CONFIDENCIAL sometida a secreto profesional cuya divulgación está prohibida por la ley

Puedes darte de baja de este servicio haciendo click [aquí](#)

Fundación Sophia Mallorca, C/ Jaime Ferrer 3 Palma de Mallorca  
Teléfono: 971 721 555 - E-Mail: [info@fundacionsophia.com](mailto:info@fundacionsophia.com)