



El Ayuntamiento de Adra, a través de la concejalía de Participación Ciudadana, ha organizado un 'Taller de autoayuda y bienestar' de conciencia y atención plena para mejorar la calidad de vida', que comenzó ayer y que se desarrollará todos los miércoles por la tarde, en el Edificio Plaza, hasta el mes de junio del próximo año.

El taller, impartido por la psicóloga, Ana González, está dirigido a cualquier persona interesada en su desarrollo y crecimiento personal y a todas aquellas personas que deseen reducir el estrés físico y mental asociado a estados de desequilibrio, sufrimiento y enfermedad. Está destinado también a aquellas personas que deseen aumentar su nivel de conciencia y autoconocimiento, desarrollarse como un ser integral y ayudarse a sí mismo y como consecuencia, a los demás.

Este taller organizado a través de la Concejalía de Participación Ciudadana, tiene como objetivo, según el concejal Moisés Linares, "dar respuesta a las necesidades y nuevos retos que se plantean en la sociedad actual. Este taller sirve también para impulsar un cambio en nuestra forma de pensar y sentir que promueva la manera de relacionarnos con nosotros mismos y con nuestro entorno".

El taller tratará a lo largo de los próximos meses, de que las personas que lo realicen adquieran una serie de conocimientos y el desarrollo de determinadas habilidades y competencias con el propósito de generar un cambio significativo en la calidad de vida y en la sociedad en la que vivimos.