



Nota de Premsa 23.11.2017

## **Nova edició del curs de Mindfulness de l'AUCer a Alp**

**L'activitat, aquest dissabte i diumenge, repeteix l'èxit d'inscripcions. Enguany se centra en l'aplicació de l'atenció plena a la vida quotidiana**

L'Associació Universitària de Cerdanya (AUCer) organitza aquest cap de setmana una nova edició del curs de Mindfulness a Alp. L'activitat tindrà lloc aquest dissabte dia 25 i diumenge dia 26 a les **Escoles d'Alp** i és la segona proposta del curs 2017-2018, durant el qual l'entitat cerdana celebra el **20è Aniversari**.

Sota el lema 'El so del silenci', aquesta nova cita amb l'"atenció plena" vol posar l'accent en els beneficis de l'aplicació d'aquestes tècniques a la vida quotidiana. El curs, coordinat per **Ramon Carreras**, anirà a càrrec dels mestres **Dat Phan** i **Katelijan Vanhoutte**, tot basant-se en la tradició del mestre **Thich Nhat Hahn**.

Les sessions es faran al llarg de tot **dissabte, entre les 9 del matí i les 2 del migdia i de les 4 a les 8 de la tarda**, i també **diumenge al matí, de 9 a 2**.

L'activitat té novament el suport de l'**Ajuntament d'Alp**, que precisament enguany ha estat guardonat amb el **Premi Amic AUCer** per la seva col·laboració amb l'entitat universitària. Els darrers anys aquest curs s'ha convertit en un dels més reeixits dels que organitza l'AUCer al llarg de tot l'any. Aquest cap de setmana es preveu una cinquantena de participants. De fet, el Mindfulness també té presència destacada al programa de cursos de la Universitat d'Estiu Ramon Llull Puigcerdà i la seva bona rebuda va fer que es comencés a programar aquest curs descentralitzat a la tardor.

### **AUCer-Comunicació**

[campus@aucer.org](mailto:campus@aucer.org)

[www.aucer.org](http://www.aucer.org) [www.puigcerda.cat](http://www.puigcerda.cat)

Facebook: <http://www.facebook.com/aucercerdanya> Twitter: @aucercerdanya

**Francesc Armengol (President): 609 31 46 70**

**Regina R. Sirvent 669 87 37 07 - J. Ignasi Cervera 609 27 83 15**



emili&photographer

**AUCer**  
tot l'any



# MINDFULNESS A LA VIDA QUOTIDIANA

“Atenció Plena i Creativitat:  
El So del Silenci”

Mestres: DAT PHAN (Philip), KATELIJN VANHOUTTE  
Coordinador: RAMON CARRERAS

Jornades d'Atenció Plena dins la tradició  
del Mestre Thich Nhat Hanh

**Escoles d'Alp**

**Dissabte 25 de novembre:** de 9 a 14 i de 16 a 20 h  
**Diumenge 26 de novembre:** de 9 a 14 h

Preu curs: 60 € (Curs de 12 hores)

**Places limitades!!!**

Organitza:



Amb el suport de:



Inscripcions obertes el dia 6 de novembre de 2017 a [www.aucer.org](http://www.aucer.org)

Més informació a [www.aucer.org](http://www.aucer.org), al Facebook i al tel. 619 56 25 73

www.aucer.org