



Nota de Premsa 28.11.2018

## **L'AUCer inicia les activitats 2018-2019 amb el curs de Mindfulness a Alp**

**L'activitat ha revalidat l'èxit d'inscripcions. Enguany ha estat dedicada a la sanació mitjançant la respiració, el cos i la ment**

L'Associació Universitària de Cerdanya (AUCer) ja ha iniciat les activitats del curs 2018-2019 i ho ha fet amb una proposta ja consolidada: un cap de setmana de **Mindfulness** a Alp. L'activitat es va dur a terme aquest dissabte i diumenge, novament amb èxit d'inscripció, amb més d'una cinquantena d'inscrits que van omplir les instal·lacions de les **Escoles d'Alp**.

Enguany la temàtica del curs era *El Ioga del Mindfulness* i tenia per objectiu mostrar a nivell pràctic els beneficis d'aquesta activitat de relaxació de cara a "sanar mitjançant la respiració, el cos i la ment". El curs, coordinat per **Ramon Carreras**, va anar a càrrec dels mestres **Dat Phan** i **Anjevin**, amb la col·laboració d'**Ileana Escudero Lecumberri** i de **Danae Jiménez**, tot basant-se en la tradició del mestre **Thich Nhat Hahn**.

L'activitat ha tingut un any més el suport de l'**Ajuntament d'Alp**. Els darrers anys aquest curs s'ha convertit en un dels més reeixits dels que organitza l'AUCer al llarg de tot l'any. De fet, el Mindfulness també té presència destacada al programa de cursos de la Universitat d'Estiu Ramon Llull Puigcerdà –que enguany ha celebrat el 20è aniversari- 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**

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