

CONVERSANT AMB..

# OSCAR CASTÁN

Grup de treball  
Mindfulness Lleida

**Quant temps fa que formes part del grup de treball?**

Fa 4 anys que formo part del grup.

**Què et va animar a formar part del GT Mindfulness de Lleida?**

En el seu dia vaig fer formació en tècniques de meditació i el *mindfulness* desenvolupa de moltes formes un treball d'aprenentatge d'atenció a l'estat de present molt afí a aquestes. Considero que és una eina molt important per treballar la consciència, que és la que sustenta tota la nostra realitat mental.

**Quin és l'objectiu del grup de treball?**

L'objectiu és promoure el coneixement de tècniques que ens ajudin a calmar la ment. Aquest treball ens permet poder escoltar millor el que sentim d'una forma més directa sense la interferència del nostre continu autodiàleg mental. En psicoteràpia és de molta utilitat per ajudar les persones a trobar-se a si mateixes i descobrir un espai interior de serenitat.

