



Asociación MENTE ACTIVA de Cantabria

c/ Miguel de Unamuno s/n

39012 – Santander

G39062658

Tfn: 942 336 796

asocmenteactiva@gmail.com

<https://www.asocmenteactiva.org/>



Estimado Socio:

Santander, marzo, 2026

Sesgos cognitivos

viernes 10 abril 20 h.

Detector de mentiras internas y cómo influyen en nuestras relaciones.

Los 5 más comunes en relaciones, como detectarlos en tiempo real. Mini ejercicio práctico de autoobservación.

Imparte: Alina Mashtaler

Entrada libre

Formar tu "segundo yo".

Sábado 11 y domingo 12 abril

Formaremos nuestro segundo yo, y una vez hecho esto trabajaremos en una serie de ejercicios que nos van a dar información sobre nosotros y en los que ese "2º yo" será el que realice la acción y nosotros seremos observadores, para finalmente fundirnos con él.

Horario: sábado 16 h a 19 h, domingo 10 h a 13 h y de 16 h a 20 h.

Imparte: Eduardo

Solo socios

El poder de transformar el dolor en sentido.

Viernes 17 abril 20 h.

¿Qué tienen en común Abraham Lincoln, Frida Kahlo, Viktor Frankl y Helen Keller? Todos atravesaron dolor, injusticia, pérdidas o limitaciones extremas, y aun así, encontraron un sentido a su vida en medio de la adversidad. No negaron el sufrimiento. Lo transformaron. Eso es resiliencia.

En esta charla descubrirás qué ocurrió en los momentos más oscuros de sus vidas y qué decisiones marcaron la diferencia entre rendirse... o renacer.

Imparte Noelia Vázquez

Entrada libre

Cultiva tu mente

Sábado 18 abril de 17 h. a 20 h.

Empezaremos como siempre haciendo terapia para solucionar emociones atrapadas y dolencias crónicas.

Luego haremos una hipnosis colectiva para contactar con tus sueños.

Terminaremos con una rueda de energía a favor de la paz.

Imparte: Fernando Trigueros

Solo socios

Zentrat meditación activa

Sábado 25 de abril 11 h.

Cuyo viaje comienza en el movimiento y desemboca en el silencio. A través del juego, la risa y el baile, se invita a cada participante a explorar su mundo interior y a reencontrarse con la calma y la presencia que todos llevamos dentro.

Imparte: Ohto

Entrada libre

Sonido, Movimiento y Chakras: Voz y Ritmo en Conexión

Domingo 10 de mayo de 16,30 h. a 19,30 h.

Activación de los chakras mediante ritmos específicos, canto de vocales y movimiento consciente.

Exploración e improvisación colectiva integrando voz, cuerpo y ritmo.

Información e inscripciones: aliteji@hotmail.com

Imparte Nicolás y Esteban Gutiérrez y Alicia Tejido.

Solo socios

Cultiva tu mente

Sábado 16 mayo de 17 h. a 20 h.

El poder terapéutico de la hipnosis no tiene límites. ¿Tu vida es una repetición continua de lo mismo?

¿Día tras día de tristeza y sin expectativas? Haremos terapia para salir de la rueda del sufrimiento.

Terminaremos con la rueda de energía a favor de la Paz

Imparte: Fernando Trigueros

Solo socios

Cultiva tu mente

Sábado 13 junio de 17 h a 20 h

Estamos en Junio, víspera de vacaciones. Haremos terapia para disfrutar del verano, olvidar las penas y centrarse en la alegría y felicidad. Terminando con la rueda de energía a favor de la Paz.

Imparte: Fernando Trigueros

Solo socios

Nada en el universo funciona al azar.

Viernes 26 junio 20 h.

Leyes como la de causa y efecto, la atracción, la correspondencia, el ritmo o la polaridad están presentes en tu día a día, aunque no siempre seas consciente de ello.

En esta charla descubrirás cómo influyen en tu vida y cómo empezar a aplicarlas de forma consciente para dejar de luchar contra ella y comenzar, por fin, a fluir.

Imparte Noelia Vázquez

Entrada libre

REUNIÓN EN LIENCRES

Martes 30 junio

La reunión, que habitualmente se celebra en el local de la Asociación, tendrá lugar en los Pinares de Liencres.

La cita es en el aparcamiento de arriba de los pinares de Liencres, al fondo. Una vez estemos todos juntos, nos adentraremos en el bosque hasta el lugar habitual. Es aconsejable llevar algo para sentarte que aísle de la humedad del suelo y una linterna.

Terminada la reunión haremos una merienda-cena, compartiendo lo que cada uno lleve.

Dirige la reunión: Luis

(En caso de lluvia, será en el local)

Solo socios

Actividades SÓLO PARA SOCIOS que se realizan semanalmente en el local de la Asociación:

<u>Día</u>	<u>Hora</u>	<u>Actividad</u>	<u>Responsable</u>
Lunes	18,30 h. a 21,30 h.	Reiki	Beni 686.641.028
Martes	18,00 h. a 19,30 h.	Yoga	Paz 619.704.596
Martes	20,00 h. a 21,30 h.	Técnica trabajo y rueda energía	
Miércoles	19.00 h. a 21.00 h.	Meditación	Isaías 676.910.030
Jueves	17,30 h. a 19,30 h.	Yoga y meditación zen	Mª José 619.812.632
Jueves	20,15 h. a 21,45 h.	Técnicas energéticas japonesas	Cristina 630.432.467 (presencial y online)

JULIO Y AGOSTO CERRADO POR VACACIONES

Retirada de mantas de yoga. Recordamos que quien tenga manta en el local la lleve a casa antes del 1 de julio para poder hacer limpieza. Las que queden allí entenderemos que los dueños desean regalarlas a quien se decida.

Recibe un cordial saludo,



María del Val

***"La soledad puede hacer que la gente tenga contacto con el mundo invisible;
pero nos hace perder el contacto con los demás."***

Paulo Coelho

Conexión AMAC

Queremos daros las gracias, muy de verdad, a todas las personas que, por distintos motivos, no podéis participar de las actividades que ofrece la asociación, pero que sin embargo participáis de la idea de que AMAC siga existiendo y la sostenéis con vuestras cuotas.

Por este motivo, sin que tengáis que cambiar vuestras actividades, ni acudir físicamente a la asociación os hacemos la siguiente propuesta:

Todos los días 1 de cada mes, a la hora que cada uno pueda o quiera, entraremos en nuestro estudio y nos proyectaremos al local de la asociación. Allí te "encontrarás" con tus amigos de AMAC que se habrán proyectado como tú y cada uno hará su relajación y la programación que desee. Acabado este trabajo podremos "saludar", "charlar", "abrazar" a los compañeros y finalmente, regresar a nuestro estudio y a nuestro punto de partida. Nos encontraremos felices y con ganas de repetir la experiencia.

¿Te gusta la idea? Pues nos "vemos" el próximo día 1.

Por si prefieres escuchar la técnica hemos preparado un audio para facilitar esta conexión AMAC, lo puedes descargar pinchando en este enlace: https://www.asocmenteactiva.org/audios/Proyeccion_al_local.mpeg
