



Feia dies que buscava un lloc on acostar el mindfulness a Cerdanyola, i estava a punt de tirar la tovallola. Fortuïtament, com tantes coses interessants a la vida, vaig topar amb l'Arbre i la Sílvia. Vaig picar amb timidesa però quan la Sílvia va obrir la porta i em va fer passar, vaig saber que era al lloc correcte, a l'Arbre que la Sílvia rega amb la seva amabilitat, i cura, un Arbre que ofereix frescor, aixopluc i espai a projectes com Mindfulness.

Perquè quan vaig començar a meditar vaig sentir la necessitat de compartir l'experiència amb els altres.

Tant de bò m'haguéssin ensenyat això abans! Molt abans ¡ Va ser el que vaig sentir.

Això m'ha dut a posar les meves energies en el projecte MindfulNens, per tal de fer arribar la pràctica de Mindfulness o **Atenció plena a infants i joves** a l'escola o en altres entorns educatius per tal que la puguin conèixer, incorporar i gaudir-ne dels beneficis. Mindfulness vol ser una eina en el seu desenvolupament, per tal d'ajudar-los a créixer equilibradament i feliços, i gaudir de majors nivells de benestar personal.

Els beneficis de mindfulness són múltiples, des de l'increment de la capacitat d'atenció-concentració fins al benestar i l'empatia. Cada cop més estudis científics n'avalen els resultats. La neurociència està demostrant que aquests beneficis i canvis observats tenen una base física. Així doncs, es veuen reforçats l'aprenentatge, la memòria, l'autoconsciència, la compassió, i el que és tant o més important, i es debiliten l'ansietat i l'estrès.

He tingut la sort de formar-me com a especialista en Mindfulness per Adults tant a Espanya com a l'escola fundada per Jon Kabat-Zinn a Massachussets (USA), [Center for mindfulness](#), on he seguit les formacions Practicum –TDI, i d'on **sóc professora acreditada**, per impartir cursos de 8 setmanes MBSR. Per tal de fer arribar el mindfulness als més joves he seguit les formacions ofertes pels programes que actualment tenen més renom internacional, [Mindful Schools a Califòrnia \(USA\)](#) i [Mindfulness in Schools projects \(.b\)](#) a Oxford (Regne Unit), programa d'Escoles Despertes i ATB.

