

Ajuntament de Castellar del Vallès

Dissabte 5 d'abril

Conferència/Xerrada

Xerrada divulgativa: “Neurociència de la meditació”

A càrrec de Joan Garcia

Joan Garcia és enginyer electrònic. Col·laborador en projectes d'investigació del CSIC, desenvolupant transductors per estudiar la resposta neuronal d'insectes, tecnologia que posteriorment s'ha aplicat en la investigació neurocientífica. La seva recerca constant de respostes i la seva fascinació pels avenços científics el converteixen en una guia ideal per a aquest viatge de descobriment. Investigador apassionat de la naturalesa visible i invisible.

La meditació és una pràctica mil·lenària que la ciència moderna està redescobrint. T'has preguntat mai en què consisteix realment i quins efectes té en la nostra ment i cos?

En aquesta xerrada, veurem com la meditació impacta el nostre cervell i el comportament a través del prisma dels últims descobriments neurocientífics. Descobrirem la fascinant relació entre l'eix intestí-cor-cervell i com els processos electroquímics influeixen en les nostres decisions, pensaments manera de ser.

Aquestes revelacions ens porten a preguntes fonamentals: Qui som realment?

Les nostres decisions i estats d'ànim són resultat de processos fisiològics, on resideix la nostra veritable identitat?

A través de la meditació, explorarem aquestes qüestions, aprenent eines pràctiques per conèixer-nos millor a nosaltres mateixos.

Horari | 11:00

Preu | Entrada gratuïta, no cal fer reserva

Destinataris | Públic general

Organitza | L'Alcavot Espai Cultural

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40