



**centre  
cultural**  
TERRASSA

Conferències

**BBVA CX**

**Vicenç Alujas ens parla del seu mètode de 'meditació immediata' el proper dilluns 11 de desembre, en una conferència al Centre Cultural Terrassa**

***Allibera la ment en un instant* és el títol de la conferència que impartirà el sociòleg, criminòleg i coach, Vicenç Alujas. La ponència forma part del cicle mensual '90 minuts per viure' que es realitza cada segon dilluns de mes a la sala d'actes del Centre Cultural Terrassa. Aquesta propera sessió tindrà lloc el dilluns 11 de desembre, a les 19h.**

Alujas és coordinador de la *Unitat Hospitalària Psiquiàtrica Penitenciària de Catalunya* i ho compagina amb la tasca de professor de meditació immediata, conferenciant i formador de grups i empreses. 'Tot és més senzill del que pensem. Es tracta d'eradicar els pensaments inútils i connectar amb l'autenticitat innata que posseïm', explica Alujas. Fruït d'aquesta idea va crear i divulgar un mètode anomenat 'Meditació Immediata', segons el ponent és una manera senzilla, pràctica i fàcil d'alliberar la ment en qualsevol moment i lloc.

**Vicenç Alujas** (Barcelona 1962) Sociòleg, Màster en Psicologia Clínica i en Desenvolupament personal i Lideratge (*Universitat de Barcelona*). Diplomant en Criminologia i Coach Certificat I.C.F (*International Coach Federation*). Titulat en Meditació Tradicional i Mindfulness Universitat Internacional de València. Treballa com a coordinador de la *Unitat Hospitalària Psiquiàtrica Penitenciària de Catalunya* i és conferenciant, formador i col·labora amb diferents mitjans de comunicació (ràdio, TV, premsa). Ha escrit els llibres *Meditació Immediata* (2012) i juntament amb Guillermo Simó, *Arquitectura de la calma* (2014). Ha col·laborat també en el llibre *Vivir sin pensar, vivir en plenitud*, d'Antonio J. Larruy. Popularment se'l coneix com "El Gourmet del Benestar" pels mètodes de qualitat i de benestar per gaudir d'una vida plena.

**Vicenç Alujas**

***Allibera la ment en un instant · Actituds i habilitats per gaudir d'una vida plena***

Dilluns 11 de desembre, a les 19h Sala d'Actes del Centre Cultural Terrassa

Entrada gratuïta

Més info: <http://www.fundacioct.cat/programacio/vicenc-alujas/>

Comunicació

T 93 780.64.31 M 649.65.98.40 [comunicacio@fundacioct.cat](mailto:comunicacio@fundacioct.cat) · [www.fundacioct.cat](http://www.fundacioct.cat) · @CCulturalTRS