

CURSO DE INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

en 8 semanas

19 de Septiembre ¿Qué es Mindfulness? ¿Cómo empezar a practicar?

26 de Septiembre ¿Cómo nos puede ayudar el cuerpo? *Iniciación al Yoga*

3 de Octubre ¿Cómo interviene la práctica en mi día a día? ¿Cómo puedo hacer de mi práctica un hábito?

10 de Octubre Diferentes técnicas respiratorias y herramientas para centrar la atención.

17 de Octubre La gestión emocional y el reconocimiento de mis propias emociones.

24 de Octubre Ansiedad ¿Qué es y cómo me ayuda la práctica del mindfulness?

31 de Octubre Mindfulness y la compasión.

7 de Noviembre ¿Qué hemos aprendido?

15 de Noviembre RETIRO