



Mindfulness

26 de marzo ¿Qué es Mindfulness?

2 de abril Introducción al Yoga

16 de abril Técnicas cognitivas para el manejo de la mente

23 de abril Gestión de las emociones y Mindfulness

30 de abril ¿Cómo me ayuda el Mindfulness en el manejo de la ansiedad?

7 de mayo La Compasión

14 de mayo Mindfulness y autocompasión

21 de mayo ¿Qué hemos aprendido?

Sesión de profundización 30 de mayo