

Taller de iniciación a mindfulness de la reducción del estrés

Loli Carballal*
Mindfulness Palma

Aprendiendo a conectar con el momento presente.

Ultimo de este 2026.

*Profesora acreditada en Minfulness basado en la reducción del estrés. MBSR

* Formada en mindfulness sensible al trauma y alimentación consciente. Otras.

Más información

BASADO EN LA REDUCCION DEL ESTRES-MBSR

Presencial.

En Palma de Mallorca.

Sala junto a la Plaza Mayor

Miércoles 9 de diciembre

De 18 H a 20.15 H. * aprox.

MINDFULNESS PALMA

Aportación: 22€

más información

¿Qué aprenderás?

*Llevar la atención a la respiración

*Escuchar los sonidos con plena presencia

*Explorar el cuerpo a través del escaner corporal

*Caminata consciente

*Observar pensamientos y emociones

*Fundamentos teóricos sobre mindfulness y el estrés.

*UNA PRACTICA SORPRESA

* Un regalito que te servirá para practicar

Y también

Estar más presente
en lo que realmente estas haciendo
en cada momento
y por tanto a estar más conectand@
con el momento presente.

A **romper el piloto automático**,
a estar más presente en el día a día,
en el aquí
y el ahora.

Mindfulness tiene que ver con
una **forma especial**
de prestar atención
en nuestra vida.

MINDFULNESS
PALMA

Lugar Calle Can Tamorer
junto a la Plaza Mayor

Máximo 8 plazas.

Más información en WhatsApp

630258195

Y en el correo:

mindfulness.palma@gmail.com

Y web: mindfulnesspalma.com.es