*Loli Carballal y Luisa Sánchez

RETIRO DE 1 DIA MINDFULNESS

REDUCIENDO EL ESTRÉS

Y

PRACTICANDO LA AMABILIDAD

CON MIDNFULNESS.

Sábado 14 de junio de 10 a 16,30h

importe:

antes 31 mayo 60€.

Después 75€

LUGAR: **Espai Falguera. Palma**

HORA: **10 a 16,30 horas**

CONTACTO: **Loli Carballal**

Tel:**630258195**

Mail:

mindfulness.palma@gmail.com

Web: **https://www.mindfulnesspalma.com.es/**

Instagram:**@mindfulnesspalma**

Prácticas diversas:

* Basadas en prácticas de mindfulness de reducción del estrés. (MBSR). Por ejemplo

  Atención en la respiración, en el cuerpo, en los sonidos, pensamientos, emociones y otras prácticas meditativas.

*Traer ropa cómoda, esterilla, botellita de agua, manta fina.,

INCLUYE LA COMIDA, agua, infusiones, frutos secos, fruta. La comida será vegetariana y ligera.

*Profesoras acreditadas por el Global Mindfulness Collaborative y Nirakara Institut.