CLASE DE MINDFULNESS

Basada en la reducción del estrés

ON LINE GRATUITA con"TEAMS"

(40 minutos)

Jueves 29 de Octubre las 19 h.

No es necesaria experiencia

<u>Prácticas que realizaremos:</u>

Atención en la respiración.

Atención en los sonidos.

Breve exploracion corporal

Otras prácticas....

Para ayudarnos a estar en el momento presente.