MINDFULNESS PALMA con Loli Carballal*

CURSO DE 4 SEMANAS ON LINE

Transforma tu dia a dia
en 4 semanas
con mindfulness
de la reducción del estrés

PREGRABADO
CON SEGUIMIENTO PERSONALIZADO
DEL ESTRES A LA CALMA

Con prácticas basadas en el curso de reducción del estrés MBSR de 8 semanas.

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

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

RESUMEN PROGRAMA

*** Programa del curso online grabado de 4 semanas de Mindfulness para la reducción del estrés.**

Basado en el programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) de 8 semanas.

Impartido por Loli Carballal Buades de Mindfulness Palma.
Instructora acreditada de mindfulness basado en la reducción del estrés, formada en mindfulness sensible al trauma y alimentación consciente.
Para todas aquellas personas que quieran introducir el mindfulness en su día a día, reducir el estrés, recuperar la calma, vivir más en el momento presente, con más alegría y tranquilidad.
Este es un curso 100% grabado y creado por mí, donde me verás explicando cada tema y guiando las meditaciones de manera cercana y real.

Tendrás **3 llamadas telefónicas o videollamadas por WhatsApp/zoom** optativas pero recomendadas (1 antes del inicio del curso, otra antes de la clase 3 y otr a al final del curso y tú eliges el formato que prefieras: llamada, videollamada WhatsApp o a través de zoom) de una duración de **hasta máximo 30 minutos.**

Y un seguimiento **durante 3 meses** desde el comienzo del curso para resolver dudas u otras cuestiones por WhatsApp, **los jueves en horario de 10 a 18 horas** (se intentará contestar a la mayor brevedad posible y dentro de este horario.)

Los videos estarán disponibles en la plataforma **durante 6 meses** desde el inicio del curso y el material y los audios podrás descargarlos para tu uso

✨ **BIENVENIDA**

🧘‍♀️ **SEMANA 1 – La importancia de la atención**

🌱 **SEMANA 2 – Percepción y respuesta creativa**

☎️ **SESIÓN DE SEGUIMIENTO**

💭 **SEMANA 3 – Emociones y estrés**

💗 **SEMANA 4 – Mindfulness en relaciones y gestión del estrés**

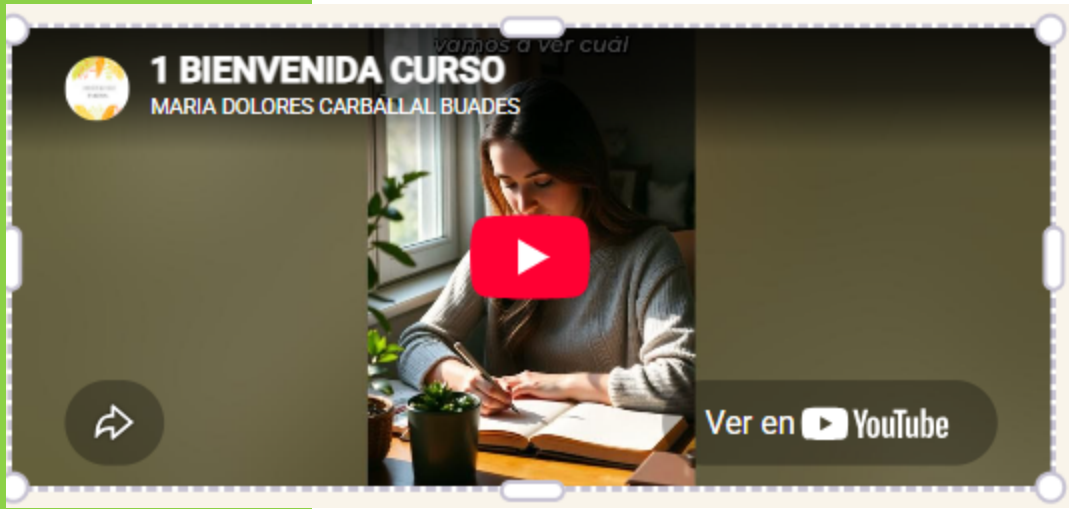
🌸 **BONUS – Integración en la vida diaria**

🎓 **CIERRE DEL PROGRAMA**

- 📞 Llamada o videollamada final (hasta 30 min)

VIDEO DE BIENVENIDA

Te invito a que visualices el siguiente video de bienvendida del curso y si te interesa pasa a la siguiente página



enlace video:

https://youtube.com/shorts/zGRNmOKoRuM?si=89C1x0g0KfQ5O-Aq

Si deseas más información y/o QUE TE FACILITE UN VIDEO DE PRUEBA de una de las prácticas del CURSO y el PROGRAMA COMPLETO contacta conmigo en:

- Correo electrónico: mindfulness.palma@gmail.com
- Teléfono/whatsapp: 630258195

Y SI QUIERES SABER MAS SOBRE MI

- Página web: www.mindfulnesspalma.com.es
- Instagram: @mindfulnesspalma

precio: 75€