



Taller de iniciación a mindfulness

Basado en la reducción del estrés

Mindfulness
Palma. Instructora*Loli
Carballal

Miércoles 4 de Febrero
de 18 a 20,15h.

Prácticas: Atención en la respiración, en los sonidos, en las emociones y pensamientos, exploración corporal, estiramientos suaves, práctica sorpresa, otras....

CONTACTAR:

Loli Carballal Buades

Tel:630258195 y Whatsapp

Correo:

mindfulness.palma@gmail.com

LUGAR: Calle Can Tamorer.
nº1,2º piso. Junto Plaza Mayor

Traer ropa cómoda,
botella de agua y esterilla.
NO ES NECESARIA EXPERIENCIA

*** Profesora acreditada en MBSR por el Global Mindfulness Collaborative y Nirakara Institut. Formada en mindfulness sensible al trauma y alimentación consciente.**

22 EUROS

