Clase de mindfulness para reducir el estrés





*Mindfulness
Palma

¿Y si hacemos una pausa?

Sábado 21 de noviembre de 10 a 12 h.

En Natural Wish
del Portixol . Carrer Cuba 4.

Para saber mas



*Mindfulness Palma

¿Qué haremos?

Haremos un recorrido por distintas prácticas de mindfulness para reducir el estrés:

*Atención en la respiración,
*escaner corporal,
*estiramientos conscientes,
*atención en sonidos, caminata consciente,
*atención en pensamientos, emociones....
y lo que surja.

También habrá 1 espacio para resolver dudas.

NO SE NECESITA EXPERIENCIA

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



*Mindfulness
Palma

¿Qué necesitas traer?

Ropa cómoda,
esterilla,
botellita de agua,
y sí refresca una mantita fina

Aportación: 18€

**Esta clase es para tí, tanto si quieres iniciarte en el mindfulness o meditar en compañia

Sobre mi

*Profesora acreditada en Minfulness basado en la reducción del estrés (MBSR) por el GMC y Nirakara.

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



Loli Carballal

TIENES DUDAS?

- **TELEFONO/WHATSAPP**: +34 630258195.
- **CORREO:** mindfulness.palma@gmail.com
- **WEB:** https://www.mindfulnesspalma.com.es
- **Instagram** : @mindfulnesspalma