

3 DE FEBRERO

AÑO 2023

CURSO DE 8 SEMANAS DE MINDFULNESS BASADO EN LA REDUCCION DEL ESTRES. MBSR

**CLASES DE 2-2,30 HORAS.
ADEMAS DE 1 DÍA INTENSIVO.**

**NO SON NECESARIOS
CONOCIMIENTOS PREVIOS.**

**COMPROMISO DE ASISTENCIA A CLASE
DURANTE LAS 8 SEMANAS DEL CURSO.**

PRACTICA DE 40-45 MINUTOS DIARIOS.

MBSR es un entrenamiento de Mindfulness con evidencia científica.

Cuenta con más de 30 años de experiencia.

Es un entrenamiento para cambiar el estilo de vida.

Instructora
acreditada.

**PRACTICAS DE ATENCION EN LA RESPIRACIÓN, LOS
SONIDOS. ESCANER CORPORAL. Y MUCHAS OTRAS.**

**FISIOLOGIA Y PSICOBIOLOGIA DEL ESTRES.
APLICACIONES DE MINDFULNESS.**

**TECNICAS DE INTEGRACION PARA TRASLADAR LAS
PRACTICAS APRENDIDAS AL DIA A DIA. OTRAS.**



**MINDFULNESS
PALMA**



**CORREO: mindfulness.palma@gmail.com
Tel: 630258195. www.mindfulnesspalma.com.es**