

CLASE DE MINDFULNESS. Basada en la **1 VEZ AL MES. PORTIXOL. reducción del estrés**

Sábado 5 de julio de 10 a 12 h.



***Loli Carballal**

Prácticas que realizaremos:

**Atención en la respiración,
atención en los sonidos,
exploracion corporal,
caminata consciente,
estiramientos tipo yoga
suaves, otras prácticas
para ayudarnos a estar
en el momento presente.**

Lugar de celebración en el PORTIXOL:

**Calle Cuba nº 4. Natural Wish
Traer ropa cómoda,
botella de agua y esterilla.**

**Reserva: mediante pago por bizum o tarjeta
en la web:**

<https://www.mindfulnesspalma.com.es>

CONTACTAR:

Loli Carballal Buades

Tel:630258195 y Whatsapp

Correo:

mindfulness.palma@gmail.com

16 EUROS