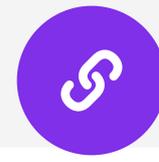




Instagram



Web

# Aprendiendo a gestionar el estrés con Mindfulness

## Curso de 4 semanas presencial

### Lugar de celebración en PALMA:

Carrer de Can Tamorer 1, 2º izda.

Junto Plaza Mayor.

Traer ropa cómoda, botella de agua y esterilla.

### Contactar:

Loli Carballal Buades

Tel y Whatsapp:

630258195

Correo:

[mindfulness.palma@gmail.com](mailto:mindfulness.palma@gmail.com)

Web:

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



\*Loli Carballal Buades. Profesora acreditada en MBSR por el Global Mindfulness Collaborative y Nirakara Institut.

→ Siguiente

**Aportación: 76 EUROS**

Posibilidad de pagar en 3 plazos.

**DIAS del curso:**

Lunes: 5, 12, 19 de mayo. NO HAY CLASE EL 26.  
2 de junio

**HORARIO** del curso: de 18 a 20 horas.

Aprenderemos que es el mindfulness y llevaremos a cabo diversas prácticas. Hablaremos sobre la percepción y la respuesta creativa. Trataremos que es el estrés, como nos afecta a nivel personal-relacional y laboral y como el mindfulness puede ayudar a reducirlo. También hablaremos del autocuidado y la gestión del tiempo y como integrar el mindfulness en la vida cotidiana. Todo ello con espacios para la práctica formal e informal y la indagación, así como algo de teoría.

Prácticas que realizaremos a lo largo del curso:

**Atención en la respiración.**

**Atención en los sonidos**

**Caminata consciente.**

**Exploración corporal,**

**Estiramientos tipo yoga suaves**

**Atención en pensamientos y emociones .**

**Otras prácticas sorpresa informales**

Volver