

UN PROGRAMA DISEÑANDO PARA PRACTICAR LA ATENCIÓN EN EL PRESENTE.

Conocer la mente y los patrones de conducta que desencadena, regular el estrés, y dar mas calma a la vida diaria.

4 SEMANAS DE ENTRENAMIENTO *En un entorno de aprendizaje vivencial, respetuosos en los proceos personales de cada participante.*

LA PRACTICA MINDFULNESS PREVIENE:

Falta de concentración, ansiedad, depresión, enfermedades cardíacas, desorden alimenticio, inestabilidad emocional, baja autoestima, , etc.

MEJORAN *el autoconocimiento, la autoestima y las relaciones personales. Y una mayor comprensión y aceptación de la realidad que nos sucede.*

Construye un espacio para tu Bienestar.

1 DÍA SEMANAL, 1.30H, 1 MES 70€

RETIRO 4H 20€ (OPCIONAL)

WWW.LIFE2LIVE.ES