

CURSOS SOLIDARIOS MINDFULNESS POR VIDEOCONFERENCIA

INICIACIÓN MINDFULNESS, martes del 12 de mayo al 30 de junio - de 18.00 a 19.30h

IMPARTIDOS POR Miriam Medina, Experta y Educadora en Mindfulness

Más información e inscripciones [AQUI](#)
(para cualquier duda contactar 635954001)

- * Gestionar nuestras emociones difíciles.
- * Mejorar nuestro equilibrio mental-emocional y nuestra autoestima.
- * Aumentar la atención, la memoria, la concentración y la intuición.
- * Mejorar la calidad de nuestras relaciones, nuestra asertividad y empatía.
- * Disminuir las tensiones físicas innecesarias y reducir el estrés.
- * Aumentar nuestra serenidad, salud y bienestar general.
- * Ampliar el potencial de nuestra creatividad.
- * Disfrutar más plenamente de la vida...



Si no quiere recibir más información **pinche aquí**