Programa de Reducción de Estrés baseado en Mindfulness

Universidade de Massachusetts (MBSR)

Datas:

Xaneiro: 28

Febreiro: 4,11,18 e 25.

Marzo: 3,10, e 17.

Duración: 16 horas.

8 SESIÓNS, 8 XOVES, 2 HORAS.

Horario: 19:30– 21:30 h.

Lugar: Espazo OIKOS (C/Vázquez de Parga 94-Baixo, Carballo).

Prezo: 175 Euros.

Imparte: Susana Mosquera.

INSCRIPCIÓNS:

info@espaciooikos.com

Tfno.636 459 735

Prazas limitadas.

A quen vai dirixido?

Persoas que desexen entrenarse na técnica efectiva de reducción de estrés, incremento da autoconsciencia, capacidades cognitivas e reducción de síntomas físicos e psicolóxicos asociados ó estrés.

Profesionáis (maestros, psicólogos, fisioterapeutas, médicos, ATS…) que queiran por en práctica o mindfulnnes no seu día a día profesional.

Organiza: oikos ESPAZO DE EMOCIÓNS, DESENVOLVEMENTO E SAÚDE

Imparte: bével