

## **Práctica intensiva de Mindfulness 21 de mayo de 2022 Formato online y presencial**

El sábado, **21 de mayo** abrimos la posibilidad a incorporarte al día de práctica de Mindfulness que realizamos dentro del programa de Mindfulness.

Es una gran oportunidad para **regalarte una mañana** para ti, y encontrar ese momento de práctica de meditación que en el día a día, a veces, no cuesta.

Es un día de práctica de Mindfulness y silencio, en el que realizaremos la prácticas básicas de Mindfulness que se realizan en el programa de ocho semanas (MBCT y MBSR).

Dirigido a todas aquellas personas que tienen ya un contacto con Mindfulness, bien porque hayan ya realizado un curso estandarizado (**MBSR** o **MBCT**) o hayan realizado alguna otra formación previa de Mindfulness. También está abierto a aquellas que quieran tener un **primer contacto** con Mindfulness, pero en ese caso te recomiendo hablar antes conmigo.

En esta ocasión, tienes la posibilidad de participar bien de manera **presencial** o bien de forma online.

De manera presencial, lo haremos en un espacio que hemos reservado que está en los Molinos (en la sierra de Madrid).

Las **plazas** para este formato son **muy limitadas**, así que si estás interesado te recomiendo que te inscribas cuanto antes,



### **FORMATOS:**

- **Online en directo** vía Zoom.
- **Presencial** (En El Colladito -El Espacio. C. Ave María, 3, Los Molinos, Madrid).

**HORARIO:** 9:30 h a 14:30 h (horario de España).

### **APORTACIÓN:**

- **Presencial:** 50 €/45 € antiguos alumnos de otros cursos de Mindfulness y antiguos alumnos de los cursos anteriores de la Universidad UCM.
- **Online** 40 € /35 € antiguos alumnos de otros cursos de Mindfulness y antiguos alumnos de los cursos anteriores de la Universidad UCM.

### **INSCRIPCIONES**

Las inscripciones se realizarán por orden de recepción a través de mi web, en este enlace:

<https://www.almudenadeandres.es/dia-practica-de-mindfulness-silencio>