

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.

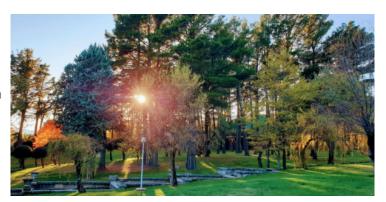
Es un día de práctica de Mindfulness y silencio, en el que realizaremos la prácticas básicas de Mindfulness que se realizan en el programa de ocho semanas (MBCT y MBSR).

Dirigido a todas aquellas personas que tienen ya un contacto con Mindfulness, bien porque hayan ya realizado un curso estándarizado (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