

Taller: Calma tu mente



LUGAR: NOELIA PÉREZ PSICOLOGÍA

C/ León y Castillo nº30 - 5ªA

Las Palmas de Gran Canaria

DURACIÓN: 4 horas

GRUPOS REDUCIDOS: (max. 8 personas).

PRECIO: 50 € (descuento del 10% para pacientes del Centro).

INCLUYE: dossier de contenidos + coffee break + envío de audios con ejercicios practicados.



noeliapérez



noeliapérez

IMPARTE: Noelia Pérez Pérez

Psicóloga Sanitaria Habilitada. Coleg.nºP-1109

Especialista en Terapia de Aceptación y Compromiso y Experto en Mindfulness en la Práctica Clínica y Técnicas Psicológicas de Control de Estrés

Contenidos:

El **sufrimiento** humano.

Nuestro diálogo interior: “trampas” y “bucles” del pensamiento.

Tomando distancia...

Aceptando lo que no se puede cambiar. Flexibilidad psicológica.

Afrontando dificultades cotidianas y “emociones difíciles”.

El **miedo** y la **preocupación**.

Caminando hacia una **vida más plena**.

“No acabar de estar bien”: **Normalizando el malestar** psicológico.

Información e Inscripción:



676 279 931

info@noeliaperezpsicologia.com

www.noeliaperezpsicologia.com

Reserva tu plaza