

Taller básico de iniciación al Mindfulness



LUGAR: NOELIA PÉREZ PSICOLOGÍA

C/ León y Castillo nº30 - 5ª

Las Palmas de Gran Canaria

DURACIÓN: 3 horas y media

GRUPOS REDUCIDOS

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

*Experta en Mindfulness en la Práctica Clínica y
Técnicas Psicológicas de Control de Estrés*

Contenidos:

Origen y concepto de **Mindfulness**.

Relación con la **salud** y el **estrés**.

Cultivando la **atención consciente**. Habilidades de Mindfulness.

Atención focal. Ejercicios prácticos.

Atención abierta. Ejercicios prácticos.

Atención amable. Ejercicios prácticos.

La actitud adecuada. Integrando el **Mindfulness en la vida**.

Información e Inscripción:



676 279 931

info@noeliaperezpsicologia.com

www.noeliaperezpsicologia.com

Reserva tu plaza