



CURSO DE MINFULNESS

Gestiona tus emociones



Reduce tu:

- **Ansiedad**
- **Estrés**
- **Depresión**

Aumenta tu:

- **Salud emocional**
- **Atención**
- **Autoestima**

“El Arte de mantener la calma”



CURSO DE MINDFULNESS

Aprende a reducir tu ansiedad y vivir en calma con la práctica de Mindfulness para mejorar tu bienestar personal y de los tuyos

¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness o atención plena es tomar conciencia de nuestro presente sin atender a las circunstancias que nos rodean sin anclarnos en los pensamientos que nos hacen sufrir para vivir una vida plena y con más valor



Aumentarás:

- La Concentración
- El Bienestar
- La atención
- La Autoestima
- La Salud Emocional
- Mente Clara
- Mejorarás las relaciones interpersonales

Reducirás los niveles de:

- Estrés
- Ansiedad
- Depresión
- Frustración
- Pensamientos negativos
- Preocupaciones



En este curso teórico y práctico aprenderás:

- Técnicas fáciles y sencillas de relajación
- Herramientas para poder aplicarlas en cualquier área de tu vida para vivir el día a día disfrutando de tu vida cotidiana
- A gestionar y reducir tu ansiedad, depresión y pensamientos negativos
- Ser consciente de los hábitos, patrones de pensamientos, emociones y comportamientos que te impiden avanzar en tu vida, creando hábitos beneficiosos y soltando los tóxicos que te limitan
- Aprenderás a gestionar tus pensamientos, emociones y preocupaciones
- Mejorarás las relaciones interpersonales ya sean familiares, de trabajo o de amigos
- A reducir tu estrés desarrollando una mente en calma y tranquila, mejorando el descanso y la calidad de vida
- Fortalecer tu inteligencia emocional y dejar de dispersarte y procrastinar, logrando tu futuro deseado a partir de establecer objetivos, superar obstáculos y mejorar tus resultados. Desarrollando un estilo de vida más consciente, sano y satisfactorio



Contenido del Curso

- 12 horas presenciales teórico-prácticas
- Técnicas de Relajación
- Prácticas para aplicar en tu día a día
- Apoyo de por vida con el Instructor
- Cuestionarios de autoevaluación
- Resumen de todas las sesiones para que las leas tantas veces como quieras
- Certificado de realización del curso
- Resolución de dudas en cualquier momento

Requisitos

- Este curso no requiere ningún conocimiento previo
- El curso requiere de una inversión de tiempo y compromiso personal con la voluntad para aplicar las herramientas con el fin de transformar tu vida
- Interés en analizarse de adentro hacia afuera con el fin de reconocer cuales son las causas que impiden encontrar el equilibrio personal en nuestras vidas cotidianas
- Curiosidad y disposición a practicar en tu vida diaria, de manera que puedas experimentar los cambios que produce Mindfulness
- Disciplina para realizar las prácticas
- Tener la disposición y las ganas de aprender sin prejuicios



- Impartido por Ángel Pérez, Instructor de Mindfulness y Meditación, además de Maestro de Reiki titulado por el Instituto Internacional de Reiki N.º 375
- Fechas: 17 y 24 de octubre, noviembre 7, 14, 21 y 28 de 2023
- Horario de 17:45 a 19:45
- Contacto: 610 92 84 90
- Precio: 120€ por persona
- Plazas limitadas



“Aprende una nueva forma de vivir y una manera mejor de hacer las cosas”

