

#PoligonoSaludable



Técnicas de reducción de estrés

MINDFULNESS

Jaime Locutura (Médico experto en Mindfulness y facilitador de REBAP)

25 SEPTIEMBRE 2018
DE 18:00 A 20:00

Te esperamos!

TALLER PRÁCTICO MINDFULNESS

OBJETIVOS

- Conocer los fundamentos de Mindfulness (atención plena), tanto en su esencia milenaria como en sus aplicaciones prácticas en los últimos años.
- Entrar en contacto con el efecto transformador del cambio del modo hacer al modo ser, y sus beneficios en la reducción del estrés.
- Practicar alguna de las herramientas básicas de Mindfulness.

DESTINATARIOS

Empleados empresas asociadas AEPV

FECHA Y HORA

25 de septiembre de 2018

18:00 a 20:00 horas

LUGAR

Hotel La Galería

Ctra. Burgos-Aguilar, Km 4 (Quintanadueñas)

Pol. Ind. Villalonquéjar

INSCRIPCIÓN

Hasta las 18:00 horas del 24/09/2018

A través de tu empresa o en asociacion@aepvbu.com

