

CURSO	LIBÉRATE DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD, VIVE EN LIBERTAD: MINDFULNESS		
FECHAS	17 julio	HORARIO	16:00 a 20:00
DURACION	1 tarde	MODALIDAD	Presencial
MATRÍCULA	50 €	LUGAR	Siero

OBJETIVOS:

Introducción al Mindfulness, sus beneficios y como introducirlo en la vida personal y profesional.

“El cambio empieza en ti”

CONTENIDOS:

1. Presentación y breve práctica.
2. Que es el Mindfulness, origen y tradición.
3. Beneficios.
4. Prácticas formales e informales (mindfulness eating, walking...)
5. Pautas para la gestión del estrés y la ansiedad.
6. Como introducirlo en la vida cotidiana.
7. Aplicaciones prácticas.

¡Lleva ropa cómoda y calcetines gruesos para disfrutar la tarde!

IMPARTE:

Espacio de Crecimiento Personal-ROSA MORO

www.rosamoro.com

ROSA MORO

info@rosamoro.com

FORMADORA:

Diplomada en Relaciones Laborales, Grado superior Higiene bucodental, MBA dirección y gestión de Clínicas dentales, con más de 25 años dedicada a la gestión de equipos, empresa y atención excelente al cliente.

En la actualidad Mentora en Mindfulness, Inteligencia Emocional, Metafísica aplicada, Liderazgo Consciente. Formada por el Dr. Mario Alonso Puig y otros grandes referentes del crecimiento personal.

Más de 10 años ayudando y dedicada al estudio de la mente, comportamiento humano y el porqué de su sufrimiento.

EVADES 2025



XXVIII EDICIÓN