

Mindfulness: Mente atenta, mente amable

24 y 25 de Mayo del 2019

En El Molino de Santa Isabel
C/ Santa Isabel, 42 (Madrid)

El cerebro humano tiene la capacidad de tener diferentes estados de conciencia. A través de la práctica de la meditación mindfulness podemos observar nuestra mente y aceptarla. En este curso aprenderemos:

- A explorar la conciencia del cuerpo, de las emociones y la mente.
- El cultivo de la amabilidad para uno mismo para dejar de tratarse con dureza y reconfortarse en los momentos difíciles.
- Las estrategias que nos permitan aliviar el sufrimiento y encontrar soluciones a los retos que la vida nos plantea.

Horario: viernes de 17 a 21h, sábado de 10-14 y de 15:30 a 19:30h

Aportación: 150 euros.

Imparte: Cristina Serrano Quiles. Psicóloga psicoterapeuta. (M-30004) Especialista en Mindfulness en la práctica clínica y Teacher Trained de MSC por el Center Mindfulness Masachusset.(Univ. San Diego. California)

Inscripciones y reserva de plaza:

hasta el 17 de Mayo en

info@qiespacioenequilibrio.es o en los teléfonos : 648 92 94 52 / 639 62 97 37

+ información en:

www.qiespacioenequilibrio.es

Organiza:



INSTITUTO
DE TÉCNICAS
HOLÍSTICAS



Calle Tizona, 4 3º piso
28220 Majadahonda (Madrid)
www.qiespacioenequilibrio.es