12º TALLER INICIACIÓN A MINDFULNESS

Aprende a meditar para potenciar tu Autodesarrollo y Autocuidado.

DEJA DE PENSAR EN LO QUE PUEDE PASAR Y COMENZARÁS A DISFRUTAR DE LO QUE ESTÁ PASANDO

No busques la solución a tu malestar fuera de ti.

- **Mindfulness como técnica emergente en las terapias de tercera generación está consolidada científicamente.**
- **Cualquier persona puede aprender la Atención Plena.**
- **Desde la respiración hasta la Autocompasión.**

¿Cuándo?

- **Septiembre**: Martes **5, 12, 19 y 26.**
  Octubre: Martes **3.**
- **Horario :** 19:00 a 21:00 h.

Inversión: 70 € . Plazas Limitadas.

GAPSIA
Gabinete de Psicología Aplicada

Lugar: Gabinete de Psicología Aplicada – GAPSIA.
C/ Doctor Gutiérrez Armario nº 4
Telde. Las Palmas.
928 68 53 11

"Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir". (Dalái lama)

Taller de Mindfulness 928 68 53 11
Taller de Minsfulness 928 68 53 11
Taller de Mindfulness 928 68 53 11
Taller de Mindfulness 928 68 53 11
Taller de Mindfulness 928 68 53 11
Taller de Mindfulness 928 68 53 11
Taller de Mindfulness 928 68 53 11
Taller de Mindfulness 928 68 53 11
Taller de Mindfulness 928 68 53 11