

MINDFULNESS para transitar con calma y fortaleza tiempos de **incertidumbre, cambios y desafíos.**

REVELANDO TU PROPIA SABIDURÍA



Un ciclo de talleres basado en :

- Ejercicios y meditaciones de Mindfulness y Compasión
- Psicología budista zen. Enseñanzas de Thich Nhat Hanh y Kaira Jewel Lingo.
- Investigaciones recientes en neurociencias
- Ejercicios de auto-regulación basados en Somatic Experience (S.E.)

Temas de las sesiones:

1. Encontrándote contigo en el momento presente de forma segura.
2. Cultivando la confianza
3. Explorando la aceptación
4. Encontrando los caminos hacia la auto-regulación
5. Manejo de emociones difíciles
6. Explorando la impermanencia
7. Explorando la ecuanimidad
8. Cultivando la gratitud

Información Práctica

Inicio: 19 de mayo

Lugar: Tomás de Tezanos 1271/ sala Esq. Rizal (cerca del Montevideo Shopping)

Día y Horario: Viernes, de 19:00 a 20:30 horas

Duración: 8 encuentros + mini retiro de 3 horas (Fecha a confirmar)

Facilita: Paula Brandino

No hace falta experiencia previa en Mindfulness

Precio y formas de pago

2 pagos de 4.000 pesos

5% de descuento si se abona en un pago (7.600)

Nº de cuenta bancaria:

BROU 000978202 - 00001 - caja de ahorro - a nombre de Paula Brandino

Santander 1201274784 suc. 05, a nombre de Kaloyan Stanev.

Datos para el giro Abitab: Paula Brandino, CI 3 627 153-2

Consultas

info@proyectomindfulness.com

cel. 099 313 370

www.proyectomindfulness.com