



MINDFULNESS

Mindfulness es una práctica sencilla que cualquiera puede aprender, aunque requiere entrenamiento. Consiste en llevar la atención al momento presente con curiosidad y amabilidad.

Ayuda a salir de los pensamientos automáticos, reduce el estrés y contribuye a prevenir ansiedad y depresión, permitiendo disfrutar más de la vida.

2 sesiones: Lunes 15 y 29 de Abril, de 19 a 21hs.

LUGAR: Tomás de Tezanos 1271 BIS esquina Rizal - Buceo.

METODOLOGÍA

Prácticas de meditación, respiración y movimientos conscientes, junto con breves exposiciones y espacios de intercambio grupal. Además, **se entregan audios con meditaciones guiadas para practicar en casa.**

INVERSIÓN:

- Único pago de \$2550 pesos uruguayos al inicio del taller

INSCRIPCIÓN: realiza el pago y envía el comprobante vía whatsapp o mail junto con la ficha de inscripción completa.

MÉTODOS DE PAGO:

- Banco Santander cc 788740 sucursal 81 a nombre de Florencia Brandino.
(Desde BROU agrega adelante 0081000000)

- Giro de **Abitab 4.237.841-7**, a nombre de Florencia Brandino

FACILITA: Psicóloga Florencia Brandino



Facilitadora de Mindfulness y Compasión desde 2018, en Proyecto Mindfulness y Clínica Equilibrium. Psicoterapeuta de enfoque integrativo y autora del libro infantil de mindfulness *La Linterna Mágica* (Penguin Random House, 2019).

Formada en Mindfulness y Autocompasión, mindfulness para niños y adolescentes, y en terapias para el estrés y el trauma como Somatic Experiencing y Brainspotting.

CONTACTO: 099 819 992

Más información: WWW.PROYECTOMINDFULNESS.COM