



Te invitamos a un taller teórico-práctico de Mindfulness

Contenidos:

- Qué es y cómo actúa el Mindfulness.
- Que beneficios tiene. Como practicarlo.
- Ejercicios de observar, describir, participar.
 - Ejercicios de no juzgar.
 - Tareas para casa.

Miércoles 11 de julio de 18h-20h

Inscríbete llamando al 932387293 (horario

tardes) o enviando un mail a

info@tlptratamientos.com

Plazas limitadas

Precio del taller: 15€ (pacientes: 10€)