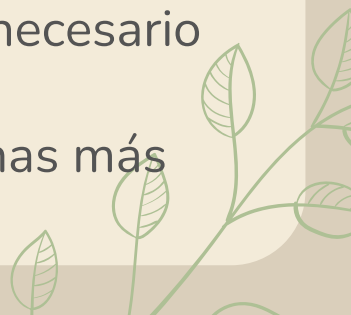




PROGRAMA ONLINE MINDFULNESS- ATENCIÓN PLENA

Impartido por: DÉBORA ALTIT

QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA

- **16 Encuentros semanales**, a las 19h (GMT Madrid), de 1h45 de duración.
 - **Un segundo encuentro optativo semanal**, de solo-práctica los viernes por la mañana, de 8 a 8.45 am (hora Madrid), de movimiento consciente&meditación.
 - **Dos intensivos a mitad y final de curso** (de 4h cada uno). Alternativamente, cuando sea posible un solo encuentro presencial de 8 horas.
 - **Meditaciones, relajaciones y prácticas físicas.**
 - **Propuestas, reflexiones y ejercicios** para realizar durante la semana y aprender a integrar la práctica en tu vida diaria.
 - **Prácticas de Mindfulness relacional** durante las sesiones, para poder llevarlo a tu vida.
 - **Ejercicios, lecturas y vídeos** recomendados para seguir profundizando durante y después del programa.
 - **Acompañamiento en grupo por whatsapp.**
 - Posibilidad de recibir **sesiones individuales** (de dudas, terapia o coaching) con Débora disfrutando de un **25% de descuento** durante las 16 semanas del programa.
 - **Certificado asistencia** (Escuela ECO y EChC) (necesario asistir en directo al 80% de los encuentros).
 - **Acceso al material grabado** durante 16 semanas más (tras el final de las clases en directo).
- 



PROGRAMA ONLINE MINDFULNESS- ATENCIÓN PLENA



CONTENIDO

BLOQUE 1

Contexto y Origen del Mindfulness.

BLOQUE 2

Lo que Dice la Ciencia.

BLOQUE 3

Mente y Cuerpo. De Mindfulness a Bodyfulness.

BLOQUE 4

Momentos Desafiantes.

BLOQUE 5

Qué comemos.

BLOQUE 6

Comunicación Consciente.

BLOQUE 7

Bondad Amorosa.

BLOQUE 8

Conclusión. Desarrollar la Propia Práctica.

Cada bloque temático se reparte entre dos semanas. En los encuentros semanales habrá un espacio teórico, practicamos (Mindfulness y Bodyfulness), haremos prácticas de Mindfulness Relacional y compartiremos nuestra evolución y dificultades.

Los dos encuentros intensivos (*cuatro horas cada uno*) tendrán lugar en fin de semana, tras el bloque 4 y el bloque 8. En ellos se harán prácticas más largas y diferentes y habrá espacio para plantear todas las dudas y preguntas.

Inscríbete o solicita más información en:
hola@sentirtemejor.com / +34 644 23 70 86

Con la colaboración de:

