



MINDFULNESS

PROGRAMAS Y TALLERES

INVIERNO 2019

Programa MBSR - Miércoles a las 16h empezando el 30 de Enero en MINDFULNESS-BARCELONA

Programa MBSR - Lunes a las 18h empezando el 21 de Enero y **Jueves a las 19h** empezando el 7 de Febrero en ESPAI OBERT

Programa MBSR - Martes a las 19h empezando el 29 de Enero en COACHING LLEIDA

Taller de Mindfulness - Gestión del Tiempo y la energía personal- 23 de Enero a las 18h en MINDFULNESS-BARCELONA

Grupo quincenal de práctica de Mindfulness – los Miércoles a las 19h en MINDFULNESS-BARCELONA