



MINDFULNESS

PROGRAMES I TALLERS

HIVERN 2018

Programa MBSR - Dimecres a les 16h començant el 30 de Gener
a MINDFULNESS-BARCELONA

Programa MBSR - Dilluns a les 18h començant el 21 de Gener i
Dijous a les 19h començant el 7 de Febrer a ESPAI OBERT

Programa MBSR - Dimarts a les 19h començant el 29 de Gener
a COACHING LLEIDA

Taller de Mindfulness - Gestió del Temps i l'Energia Personal –
23 de Gener a les 18h a MINDFULNESS-BARCELONA

Grup quinzenal de pràctica de Mindfulness – els Dimecres a les 19h
a MINDFULNESS-BARCELONA