

3a EDICIÓ DEL PROGRAMA MBSR A COACHING LLEIDA

mindfulness

Programa Oficial de Mindfulness de 8 Setmanes **Edició Tardor 2019**
Mindfulness Based Stress Reduction

Horari de Dilluns a les 19:00.

Dies 7, 14, 21 i 28 d'Octubre i
4, 11, 18 i 25 de Novembre.

Dia de pràctica Intensiva 10 de Novembre.

*Amb un total de 28 hores de formació,
repartides en 8 sessions de dues hores i mitja i
un dia de pràctica intensiva a la natura.*

Inclou:

- Llibret del programa.
- Àudios de pràctica, 12 en català i 12 en castellà
- Documentació sobre els temes i les activitats de cada sessió
- Diploma acreditatiu que permet accedir a la formació oficial



SESSIÓ DE PRESENTACIÓ GRATUÏTA el 30 de Setembre 19:00

Facilita Òscar Carrera. Instructor de Mindfulness i meditació

Més informació a www.viureplenament.cat

Organitza Chus Borrell (667.292.285). Coaching Lleida

Més informació a www.coachinglleida.com

{ coaching }
LLEIDA