

Boletín de matrícula - Curso Mindfulness en grupo- 23ª Edición

Importe total del curso: 350 euros.

Nota: No habrá sesión los sábados: 26 de marzo y 16 de abril

Sábados de 10.30 a 13.00

Fecha inicio: 5 de marzo 2022

Fecha finalización: 7 de mayo 2022

Precio especial: 295 € para matrículas hasta el 28 de febrero

23ª Edición - Curso "Mindfulness para gestión de estrés"

Contenidos del curso:

- ❖ La respiración, nuestra poderosa herramienta.
- ❖ Ansiedad y estrés, como influyen en ti y en tu trabajo.
- ❖ La dispersión mental, el enemigo silencioso.
- ❖ Mindfulness como práctica en la vida diaria y el bienestar emocional.
- ❖ Comprender las emociones que nos afectan y como gestionarlas sin estrés.
- ❖ Desarrollar la capacidad de gestionar el dolor físico y emocional de un modo diferente.
- ❖ El poder de la gratitud a nivel físico y emocional.

¿Qué necesitas para realizarlo?:

Tu compromiso personal para la práctica diaria, ganas de disfrutar de cada clase y ropa cómoda, y tu propia esterilla para la práctica, el resto lo ponemos nosotros.

¿Qué te llevarás del curso?

- **Material didáctico** de elaboración propia en constante evolución.
- **Guías** con propuestas prácticas para tu día a día.
- **Videos** con ejercicios de conciencia corporal.
- Archivos de **audio** que podrás **descargar** para practicar donde tú quieras.
- **Apoyo constante** a través de e-mail para resolver todas las dudas que surjan entre cada sesión en tu práctica diaria.
- **Bibliografía** adecuada para la profundización si así lo deseas.

Puedes ver las opiniones de los participantes en este curso en anteriores ediciones en este [link](#)

Esta formación puede ser bonificada para trabajadores en activo. Consulta requisitos.

Imparte: Victoria Ambrós Domínguez - Puedes leer más [aquí](#) Si quieres inscribirte por favor cubre la siguiente hoja de datos y envía una copia por mail a victoria@programadestres.com junto con el justificante de la transferencia.

Boletín de matrícula - Curso Mindfulness en grupo- 23ª Edición**Datos del participante**

Nombre y Apellido:		DNI:	
Dirección:			
Código Postal:	Ciudad:		
Provincia:	Teléfono móvil:		
e-mail:			
Has practicado meditación antes:	Nunca	A Veces	Con frecuencia:
Profesión:			

El valor de esta formación es de 350.-€ -

Nota: Este curso es presencial en Vigo, aunque puedes realizarlo también a través de Zoom (deberás indicarlo al confirmar tu plaza)

Nota: No habrá sesión los sábados: 26 de marzo y 16 de abril

Si por circunstancias económicas personales necesitas fraccionar el pago de la formación por favor no dudes en comentarlo e intentaremos facilitarte tu participación.

Puedes abonar el importe del curso a través de Bizum al **667994819** o por transferencia bancaria.

Una vez realizado el ingreso del importe del curso en la cuenta **ABANCA**

– Cta: **IBAN: ES27-2080-3532-1030-0001-5520** por favor envía este documento junto con el justificante bancario por mail a victoria@programadestres.com para que confirmemos tu participación.

Sábados de 10.30 a 13.00

Fecha inicio: **5 de marzo 2022**

Fecha finalización: **7 de mayo 2022**

Precio especial: 295 € para matrículas hasta el 28 de febrero

Condiciones Generales:

La empresa se reserva el derecho a cancelar la realización de la formación de no alcanzarse el número suficiente de participantes, ante dicha eventualidad, cualquier importe abonado será devuelto a su titular.

Si el participante por cualquier circunstancia decide abandonar el curso una vez iniciado, no se reembolsará el importe abonado del curso.

*** Material Didáctico:**

El alumno/a debe conocer que para este Curso le da acceso a material didáctico online protegido por los derechos de autor.

Este material sólo estará a disposición del participante y de ninguna manera será utilizado o compartido con ningún otro individuo o persona física o jurídica para fines comerciales o didácticos salvo autorización expresa del titular de los derechos: Victoria Ambrós Domínguez - Programa Destres©.

En.....a..... de..... de..... Firmado _____