
CURSO MINDFULNESS PARA EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL - Nivel 2

Formación de 20 horas presenciales o por Zoom

Contenidos:

- Equilibrando el cuerpo y las emociones. Entrenando la respiración
- Habitar tu cuerpo desde la conciencia.
- Como afectan mis emociones a mi cuerpo, mi salud y mis relaciones.
- Transformación interior - Aceptación y compromiso.
- Coherencia cerebro, corazón y emociones. Activando la química del bienestar y auto compasión.
- Los pensamientos y las palabras habitadas.
- Conociendo al observador interior.

SÁBADOS de 10.30 A 13.00 hrs.

Fecha inicio: 9 de marzo 24 .

Fecha finalización: 4 mayo 24.

Hasta el 16 de febrero precio reducido 320.-€ después 350.-€

El sábado 30 de marzo no habrá sesión (sábado santo)

Material didáctico:

Audios de práctica guiada.

Guía de prácticas semanal formal e informal.

Contenidos teóricos y bibliografía recomendada.

¿Qué necesitas para realizarlo?:

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

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

CURSO MINDFULNESS PARA EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL - Nivel 2**Datos del participante**

Nombre y Apellido:		DNI:
Dirección:		
Código Postal:	Ciudad:	
Provincia:	Teléfono móvil:	
e-mail:		

El valor de esta formación es de 350€

Precio especial: 320.-€ para matrícula confirmada hasta el 16 de febrero.

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 teléfono 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 a nombre de Victoria Ambrós Domínguez, después** 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 hrs.

Fecha inicio: 9 de marzo 24 .

Fecha finalización: 4 mayo 24.

Hasta el 16 de febrero precio reducido 320.-€ después 350.-€

El sábado 30 de marzo no habrá sesión (sábado santo)

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 _____