

---

**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.

**VIERNES DE 18.00 A 20.30 HRS..**

Fecha inicio: 4 de octubre 24 .

Fecha finalización: 30 noviembre 24.

**Hasta el 16 de septiembre precio reducido**

**320.-€ después 360.-€**

**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](mailto:victoria@programadestres.com) junto con el justificante de la transferencia.*

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

<b>Nombre y Apellido:</b>		<b>DNI:</b>
<b>Dirección:</b>		
<b>Código Postal:</b>	<b>Ciudad:</b>	
<b>Provincia:</b>	<b>Teléfono móvil:</b>	
<b>e-mail:</b>		

**El valor de esta formación es de 360€**

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

Si por circunstancias económicas personales necesitaras 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 CAJAMAR

– Cta: IBAN: ES21-3058-6950-4327-2001-1098 a nombre de Victoria Ambrós Domínguez, después por favor envía este documento junto con el justificante bancario por mail a [victoria@programadestres.com](mailto:victoria@programadestres.com) para que confirmemos tu participación.

**VIERNES DE 18.00 A 20.30 HRS..**

Fecha inicio: 4 de octubre 24 .

Fecha finalización: 30 noviembre 24.

**Hasta el 16 de septiembre, precio**

**reducido 320.-€ después 360.-€**

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 \_\_\_\_\_