

29ª 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 compasión 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- 29ª Edición

Datos del participante		
Nombre y Apellido:	DNI:	
Dirección:		
Código Postal:	Ciudad:	
Provincia:	Teléfono móvil:	
e-mail:		
Has practicado meditación antes: <i>Nunca</i>	<i>A Veces</i>	<i>Con frecuencia:</i>
Profesión:		

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

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 667994819** o por transferencia bancaria.

Una vez realizado el ingreso del importe del curso en la cuenta **GRUPO COOPERATIVO CAJAMAR**

– Cta: **IBAN: ES21-3058-6950-4327-2001-1098** por favor envía este documento junto con el justificante bancario por mail a victoria@programadestres.com para que confirmemos tu participación.

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 _____

Horario:

Sábado de 10.30 a 13.00

Fecha inicio: 19 de Octubre 2024

Fecha fin: 21 de Diciembre 2024

Importe: 320.-€ Hasta el 11 de octubre. Después 360.-€

El día 2 de Noviembre y el 7 de diciembre no hay clase.