

Formación de 20 horas presenciales.

“Programa "Mindfulness Psicosensorial”

Importe total del curso: 360 euros.

Precio especial: 320.-€ para matrícula confirmada hasta el 14 de Febrero 2025

Contenidos:

- Respiración y sonidos para generar energía.
- Serenidad, Concentración, Mindfulness e Introspección
- Introducción al movimiento sensoriomotriz, habitando el cuerpo.
- Concentración, atención a lo que siento.
- Aprender a perdonar-me desde la humildad y el no juicio.
- Interocepción.
El papel de la interocepción en la emoción.
- Cuerpo y posturas para despertar.

Sábados de 10.30 a 13.00 hrs.

Fecha inicio: 1 Marzo 2025

Fecha finalización: 3 de Mayo 2025

Días de Clase: Marzo: 1- 8-15-22
– Abril: 5-12-26- Mayo: 3

Fechas No Lectivas:

29 de Marzo – 19 de Abril (estos días no habrá clase)

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.

Datos del participante

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

El valor de esta formación es de 360.-€ -

Precio especial: 320.-€ para matrícula confirmada hasta el 14 de Febrero 2025

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

Una vez realizado el ingreso del importe del curso en la cuenta **Cajamar o por Bizum al telf.. 667994819**

Sábados de 10.30 a 13.00 hrs.

Fecha inicio: 1 Marzo 2025

Fecha finalización: 3 de Mayo 2025

Días de Clase: Marzo: 1- 8-15-22 –
Abril: 5-12-26- Mayo: 3

Fechas No Lectivas:
29 de Marzo – 19 de Abril (estos días no habrá clase)

– 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 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..... de..... de.....

Firmado _____