

RESILIENCIA Y REDUCCIÓN DE ESTRÉS



Sábado 6 de febrero de 2016

Horario de 16:00h a 20:00h

Lugar: Dalmai Yoga

C/del Duque de Sesto 10, Madrid

Importe: 50€

Fecha límite de inscripción: 3 de febrero

Inscripciones en: www.iemindheart.com

Una experiencia vivencial dirigida a todas aquellas personas que deseen reducir el estrés y gestionar el desgaste emocional/burnout, con el objetivo de aprender a cuidar mejor de un@ mism@ y disfrutar de una vida más plena

Ana Hernández

Doctora en Psicología y
Postgrado en Psicología Positiva

Juan Cruz

Instructor de Mindfulness
especializado en Reducción de Estrés