

GRUPO de MEDITACIÓN- OTOÑO 2020 CON ZOOM

Practicando Mindfulness con amabilidad, en comunidad

Sesiones de meditación guiada y dialogo en grupo, para personas que ya tienen una formación previa de mindfulness (MBSR, MCBT, Respira Vida o similar) y practican con regularidad o buscan apoyo y acompañamiento para retomar la práctica.

Practicar la meditación de forma regular, en grupo, y disponer de un espacio para compartir nuestra experiencia y las eventuales dificultades que surgen en la vida cotidiana tiene valor, especialmente ahora que muchas personas siguen tele-trabajando y que la movilidad puede verse afectada de nuevo por eventuales rebrotes del COVID19. Este grupo de meditación tiene la intención de proponer una comunidad de apoyo y un espacio de sostén de forma quincenal.

FECHAS Y HORARIO

Miércoles tardes de 19h a 20h30

9 de septiembre

7 y 21 de octubre

4 y 18 de noviembre

CONTRIBUCIÓN SUGERIDA: 75€.

INSCRIPCIONES

cursos@mindfulnessconcorazon.com

Las plazas son limitadas y se asignarán por orden de solicitud.

La reserva de plaza precisa realizar el pago de la matrícula en la cuenta siguiente del Banco de Santander, a nombre de Sylvia Comas: 0049-4754 86 2810020265

Este grupo solo se realizará si hay suficientes personas interesadas y que hayan confirmado asistencia.

Fecha límite de inscripción y pago completo de la matrícula: 30 de agosto.



GUIARÁ LAS SESIONES: Sylvia Comas

Licenciada en Ciencias Empresariales y Máster en Dirección de Empresas por ESADE, instructora en Reducción de Estrés (MBSR) certificada por la Universidad de Massachusetts. Instructora acreditada del protocolo MBCL- Mindfulness based Compassionate Living (Vida compasiva basada en Mindfulness).

Fundadora de **Mindfulness con Corazón**. Autora del libro "Burbujas de Paz: pequeño libro de Mindfulness para niños (y no tan niños)" (Ed. Nube de Tinta, 2016) y de "Los cuentos de Burbuja de Paz" (Ed. Nube de Tinta, 2018).

ASISTIR A UN RETIRO DE UN DIA DE SILENCIO Y PRÁCTICA INTENSIVA

Fecha a confirmar en Noviembre

Precio:75 €

ZOOM
MIÉRCOLES
De Septiembre a
Noviembre 2020
19h a 20h30