Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción

MINDFULNESS PARA PADRES E HIJOS.

OBJETIVOS:

- Ofrecer un espacio donde se les proporcionarán recursos para explorar la mente y alcanzar el equilibrio mente-cuerpo.
- Conectar, entender y regular las sensaciones corporales, las emociones y los sentimientos.
-

QUE ME PUEDE APORTAR ESTE CURSO

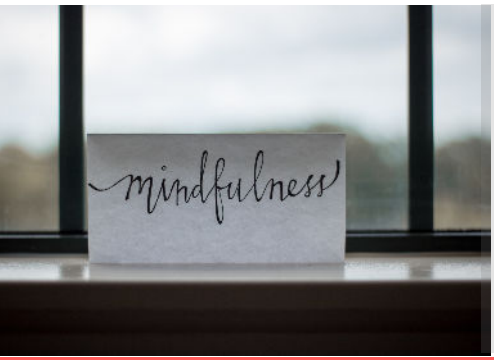
El mindfulness nos enseña a parar por un instante para tomar aliento y sentir lo que necesitan en ese momento, Dejando a un lado el piloto automático. También puede ayudarles a tomar conciencia de lo que hay en su mente y así poder autorregularse y a adquirir más compasión y humanidad por el mundo, desarrollando presencia en sí mismo y en los demás.

CÓMO VA A SER

- Contenido teórico con ejercicios prácticos individuales y grupales.
- Resolución de problemas de los asistentes.

IMPARTIDO POR

- Equipo Psicoveritas



DIRIGIDO A: Padres y madres, así como profesionales.

MODALIDAD:
Presencial.
Duración: 2:00h
Fecha: 8 marzo, Viernes de 18:00- 19:30 h
Lugar: Psicoveritas, Calle San Bernardo 97-99, bajo 6, Madrid.
Precio: 50€

Foto: Blaise-Vonlanthen y Lesly-juarez para Unsplash

Para más información y reservas...
Puedes llamar al: 915943672
Puedes escribir un email a: hola@psicoveritas.com
Puedes ver nuestra oferta formativa en www.psicoveritas.com