

	CURSOS ANUALES	Antonio Herrera
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------	-----------------

Actividad

Curso: "Mindfulness. Conecta con el aquí y el ahora"

Destinatarios: Abierto a todas las personas que quieren mejorar su salud física, personal, cognitiva, emocional y social.

Plazas: 6-8 personas

Calendario: 16 de septiembre 2021 hasta 14 julio 2022 (Clases semanales)

Horario: jueves de 19h a 20:30h

Impartido por: Antonio Herrera Almenara

Presentación:

Como cada año, iniciamos las clases de Mindfulness para conocer y practicar la atención y la concentración usando herramientas propias de nuestro ser como son la respiración, las sensaciones corporales, emociones y pensamientos para fomentar la armonía interior y la felicidad.

Objetivos:

Conocer el Mindfulness y su aplicación en el día a día, para poder dejar de vivir en modo automático y disfrutar cada momento con plenitud.

Desarrollar y ampliar una consciencia de aceptación sin prejuicios de la experiencia, momento a momento.

Precio:

- PVP: 60€/mes

Lugar: Centro Owings Barcelona
C/ Roger de Llúria 5, 4-2
08010 Barcelona