



H2701 MINDFULNESS NIVEL SUPERIOR

ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

IRAUPENA/DURACIÓN: 20 Horas

HELBURUAK/OBJETIVOS:

- Consolidar y asentar la práctica personal de la meditación mindfulness.
- Aplicar mindfulness al desarrollo personal, al autoconocimiento y al autocuidado.
- Crear espacios para mantener la práctica de meditación Mindfulness.

PRESTAKUNTZA GUNEAK/NÚCLEOS FORMATIVOS:

- Consolidación de la práctica personal de meditación.
- Comprensión del mindfulness como un camino para el desarrollo y la maduración personal.
- Aprendizaje de la relación con uno mismo, con una misma y con las demás personas, así como con las situaciones y las cosas que depara la vida, de una nueva manera que sea una fuente de bienestar para sí y para todas las personas.

BALDINTZAK/REQUISITOS:

Conocimientos de mindfulness

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA/INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Aldakonea, 36
20012 Donostia-San Sebastián

Tel: 943326666

www.nazaret.eus
orienta@nazaret.eus

Parte hartzaileek istripu aseguru bat dute./Las personas participantes se hallan cubiertas por un seguro de accidentes.