

TALLER	MINDFULNESS Y GESTIÓN DEL ESTRES
ITINERARIO	BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL (*)

FECHAS **10 Julio**HORARIO **16:30 a 20:00**DURACION **3,5 h**LUGAR **SIERO**MATRÍCULA **30 € (*)**

(*) Haciendo los 4 talleres del mismo itinerario formativo “Bienestar físico y emocional” la matrícula conjunta son 100 €.

CONTENIDOS FORMATIVOS:

1. MINDFULNESS: APROXIMACIÓN

- Fundamentos y orígenes del Mindfulness.
- Modelo ACT ADVISOR para el aquí y ahora

2. MINDFULNESS PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR

- Hacia una actitud consciente
- Predisposición para el ahora
- Mindfulness práctico

IMPARTE:**SEN Global Salud**www.senglobalsalud.es**URSULA VILLAZON**uvillazon@senglobalsalud.es**FORMADORA**

Licenciada en Psicología. Máster en Psicología General Sanitaria, trabaja desde la Terapia Centrada en Soluciones.

Psicóloga en SEN Global Salud. MBSR basado en Mindfulness.