

Pràctica de Mindfulness Online



Horari

Dilluns 18.30h



Format

Online/Presencial



Inici

Setembre



Preu

25€/35€ mes



Pràctica de Mindfulness Online

Si et ve de gust practicar Mindfulness amb altres persones, si sents la necessitat de practicar setmanalment la meditació per cuidar-te en ment i cos, hem programat sessions de Pràctica de Mindfulness on-line. Tot un entorn pensat perquè puguis seguir desenvolupant la teva consciència i millorant el teu benestar. I tot compartint una hora de meditació. Les sessions les dirigirà Tere Sitjes els dilluns a les 18,30h de la tarda en directe a través de la plataforma Zoom.

A qui s'adreça?

Adreçat a qualsevol persona que vulgui cultivar estats de calma i consciència plena a la seva vida i vulgui tenir un primer contacte amb el Mindfulness.



Curs impartit per Tere Sitjes

M'he format i acreditat a l'Institut Esmindfulness de Barcelona, amb Andrés Martín Asuero i Sylvia Comas, que són instructors Certificats pel Dr. Jon Kabat-Zinn del Centre Mèdic de la Universitat de Massachusetts. Actualment ofereixo Programes de Reducció de l'Estrès Basat en Mindfulness (MBSR), les sessions de Pràctica setmanal de Mindfulness i el Curs de Mindfulness online en sessions individuals. Per altra banda, també ofereixo retirs a la natura i altres formacions a mida per empreses i centres educatius. També introdueixo les bases del Mindfulness als adolescents de l'Institut Giola de Llinars del Vallès, on desenvolupo la meva tasca de psicopedagoga.