

# PROGRAMA

## MINDFULNESS: MEDITACIÓN PARA EL BIENESTAR

### DAVID ALVEAR

#### PROGRAMA

Aprenderemos y entrenaremos técnicas de meditación y distintas habilidades de una manera práctica.

Objetivo del curso: fomentar el bienestar y aprender a gestionar las emociones y pensamientos difíciles y negativos.

Todos los ejercicios de meditación que se plantearán durante el curso tienen fundamento científico.

#### FECHAS

**Del 6 de mayo al 10 de junio de 2020**

Mayo: 6, 13, 20 y 27

Junio: 3 y 10

#### HORARIO

**18:00 – 20:00**