

Mindfulness e Inteligencia Emocional

CLASES SEMANALES

Clase Gratuita de Mindfulness
Martes 22 de Octubre a 19.30h en



LUZ INTERIOR

CENTRO DE SALUD Y PSICOLOGÍA INTEGRAL

INSTITUTO MITHILA
ESPACIO DE CRECIMIENTO INTEGRAL



A lo largo de la formación aprenderás sencillas técnicas de Atención Plena que te permitirán:

- * Utilizar la meditación en tu vida como forma de mejorar tu salud y equilibrar todo tu cuerpo;
- * Desarrollar y controlar tu memoria, atención y creatividad;
- * Reducir tus niveles de estrés y ansiedad;
- * Crecimiento personal y mayor conexión y autoconocimiento personal.



TEMAS A TRATAR

- * Técnica mindfulness de la **Respiración**;
- * Técnica mindfulness del **Body Scan**;
- * Técnicas de **Relajación Progresiva**;
- * Técnicas de **Visualización Creativa**;
- * Técnicas de **Auto-observación**;
- * Técnicas de **Comunicación Consciente**;

Además estudiaremos temas complementarios tales como:

- * Anatomía Emocional;
- * **Los 4 pilares de la Inteligencia Emocional**;
- * **Reducción del Estrés basado en Mindfulness...**

Imparte: Francisco Redondo

**Director del INSTITUTO MITHILA
-Espacio de Crecimiento Integral-**

Instructor de Meditación, Mindfulness y Raja-Yoga. Investigador de la Sabiduría Arcana y escritor del libro "La Luz Diamantina". Coach en Psicología Transpersonal. Presidente de la AEMM, As. Española de Meditación y Mindfulness. Patrocinador en Valencia de las Meditaciones Grupales de Servicio.



Información e Inscripciones

1ª CLASE GRATUITA Martes 22/10 a 19:30h

NECESARIA INSCRIPCIÓN POR AFORO LIMITADO

Horario clases: Martes de 19:30 a 21:30h

Lugar: LUZ INTERIOR c/ Bailén 4 pta 2 VALENCIA

Duración: del 22/10 al 10/03, 19 clases, 38 horas

Aportación: 60 €/mes 4 cuotas (octubre y marzo 30 €)

Matrícula: 40 €, reserva de plaza y material

Tel./Whatsapp: 647 444 931 / 616 66 90 68

info@institutomithila.com | institutomithila.com