**Maratón Mindfulness**

**Para el reloj y déjate llevar por el poder del Mindfulness para despertar la conciencia y aumentar tu bienestar.**

**27 de Mayo de 9.30h a 14h.**

**Qué trabajaremos:**

* **Ejercicios de atención plena**
* **Respiración consciente**
* **Atención a los sentidos**
* **Reconocer nuestros patrones mentales**
* **Práctica para mejorar la salud**
* **Ejercicios de autocompasión y sanación**

***Reserva plaza 622020189***

***Habrá infusión y algo para picar a media mañana. Trae tu mantita.***

Aportación:

Los participantes del programa 21 días mágicos mindfulness tienen el maratón incluido. Los demás asistentes que quieran participar al maratón la aportación es de 45€ y tendrán acceso al programa para seguir practicando en casa. Las personas que solo quieran participar al maratón sin el acceso al programa 21 días mágicos mindfulness la aportación es de 35€