

MINDFULNESS PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS

UNA MAÑANA DE RELAJO

Reflexiones - Bienestar - Prácticas - Tips



SÁBADO 19 DE MARZO 09:00 - 13:30

¿Sientes que a veces el estrés te supera?

¿Necesitas un tiempo para ti?

¿Te gustaría controlar el estrés y que no te controle a ti?

Si respondiste "Si" a alguna de estas preguntas, entonces este taller es para ti...

Disfrutaremos de una mañana de relajación, en la que reflexionaremos en relación a lo que es el estrés y a cómo enfrentarlo. Aprenderemos prácticas Mindfulness, meditaremos, y compartiremos tips para enfrentar mejor situaciones estresantes que se nos presentan a diario.

¿Dónde haremos este Taller?

Cancagua (Frutillar) es un lugar mágico a orillas del Lago Llanquihue, donde disfrutaremos del silencio y la naturaleza. www.cancagua.cl

Más información: +569 8219 3930

Andrea Scheffelt - Instructora Mindfulness y Meditación