

TALLER DE MINDFULNESS

DESDE DHP ESTAMOS COMPROMETIDOS CON TU BIENESTAR Y PARA AYUDARTE A CONSEGUIRLO TE PROPONEMOS DISMINUIR TU MALESTAR, RUMIAS, ESTRÉS O ANSIEDAD... Y MEJORAR LA CAPACIDAD PARA DISFRUTAR EL MOMENTO PRESENTE, ACEPTÁNDOLO TAL CUAL ES.



Desarrollo
Humano
Psicología



Tfno:609767112
gerencia@dhipsicologia.es
www.dhipsicologia.es

CENTRO SANITARIO
RECONOCIDO POR LA CONSEJERÍA
DE SALUD. JUNTA DE ANDALUCÍA

Entrenamiento en mindfulness que incorpora nociones de Programación Neurolingüística, con el que conseguirás mejorar la focalización de la atención mejorando tu percepción del momento, a través de la aceptación y la atención en el presente.

Para todas aquellas personas interesadas en realizar mejoras físicas, emocionales y cognitivas.

- ✓ Disminuye el malestar emocional, pensamientos recurrentes, estrés o ansiedad...
- ✓ Mejora de la capacidad para disfrutar el momento presente, aceptándolo tal cual es...
- ✓ Mejora en ámbitos académicos, concentración, capacidad atencional...

En **8 sesiones, 1 hora** a la semana.

Grupos reducidos y atención personalizada.

Precio por sesión 20 €.

**Contacta para más información:
615073655**



PRACTICA MINDFULNESS

Disminuye el malestar emocional, pensamientos recurrentes, estrés o ansiedad...

Mejora de la capacidad para disfrutar el momento presente, aceptándolo tal cual es...

Mejora en ámbitos académicos, concentración, capacidad atencional...

PARA AQUELLAS PERSONAS INTERESADAS EN REALIZAR MEJORAS FÍSICAS, EMOCIONALES Y COGNITIVAS.

- ✓ El taller es de una hora semanal de 8 sesiones.
- ✓ Puedes elegir entre dos turnos: lunes a las 19.00h o martes a las 10:00
- ✓ Grupo de 5 personas por turno.
- ✓ Ofrecemos un diario de registro mindfulness para facilitar tu práctica en casa.
- ✓ Apoyo tutorizado para que continúes adecuadamente tus prácticas y resuelvas tus dudas tras el taller.