



EDUCACIÓN DE CALIDAD

CONCIENCIA PLENA. PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL.

Información clave sobre nuestro curso de conciencia plena, diseñado para brindar herramientas prácticas de atención plena que fortalezcan su equilibrio emocional, reduzcan el estrés y mejoren su bienestar general. A través de ejercicios de meditación y respiración, aprenderá a vivir en el presente con serenidad y autoconocimiento.



DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO

Curso integral que utiliza técnicas de atención plena, respiración consciente y meditación guiada para fortalecer la gestión emocional, la concentración y desarrollar una relación más saludable consigo mismo y con los demás. Se promueve el autoconocimiento y la autocompasión.



BENEFICIOS



ATENCIÓN PLENA.

Desarrolle la capacidad de vivir el momento presente con total conciencia.



MENOS ESTRÉS Y ANSIEDAD.

Aprenda a reducir los niveles de estrés y ansiedad con técnicas prácticas.



MEJOR CONCENTRACIÓN.

Fortalezca su capacidad de enfoque y claridad mental.



INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Desarrolle su autocompasión y habilidades de gestión emocional.



INFORMACIÓN GENERAL



Metodología: Participativa y experiencial (Teoría y Práctica).



Temas: Principios de conciencia plena, identificación de pensamientos automáticos, respiración y meditación.



Estrategias para el manejo del estrés.



Certificación de formación en Conciencia Plena.



DIRIGIDO A

Personas interesadas en fortalecer su salud mental, equilibrio emocional y gestión de emociones en los ámbitos personal, laboral y familiar.



Refuerzo emocional



Aprendizaje mindful



Resultados que inspiran



Futuro con propósito



Habilidades de conciencia plena que contribuyen al bienestar emocional y la gestión adecuada de las emociones.
Cultive su paz interior hoy, para un mañana más sereno.

CONTÁCTANOS



3102156288



ceandino2022@gmail.com



Cra. 23 # 10 - 40 Barrio Santiago

