

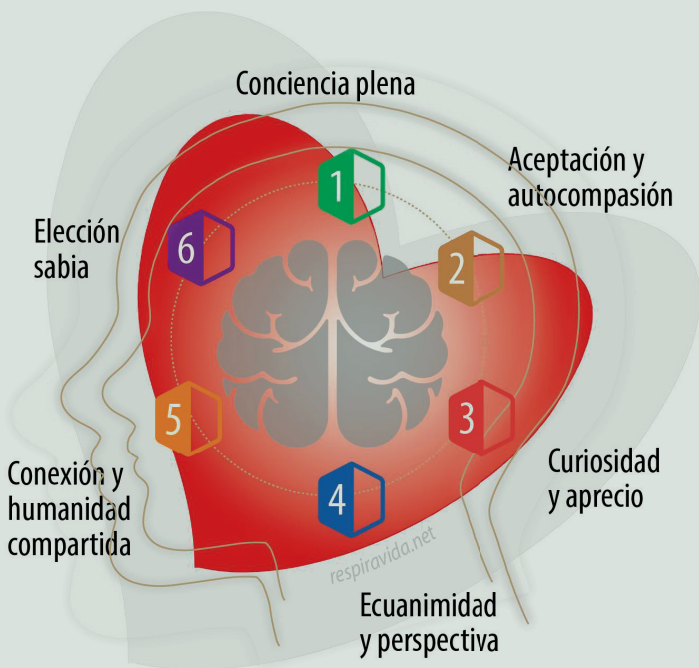


ohartu

TALLER

EL CORAZÓN DE MINDFULNESS

6 PASOS PARA UNA VIDA PLENA



RESUMEN

Los 6 pasos de mindfulness & compasión, también llamados “Los 6 pasos hacia la libertad y la auténtica felicidad” de *RespiraVida BreathWorks*, son como un mapa que muestra de manera sistemática y progresiva un camino de continua profundización y desarrollo de la conciencia.

Durante este taller vamos a comenzar a aprender y usar unas herramientas sencillas y poderosas para entrenarnos en ese proceso de entrenamiento de nuestro corazón y mente.

EN QUÉ CONSISTE

El taller consiste en 3 sesiones de 1 hora y cuarto cada una, y está abierto a cualquier persona que esté interesada en conocer en qué consiste el programa de “Mindfulness y compasión para el estrés MBPM” de *RespiraVida Breathworks*

Será impartido por **Elena Aguirreche**, neuropsicóloga clínica, y profesora certificada por **RespiraVida y Breathworks**.

SESIONES DE 1 H. Y CUARTO

ENTRENAMIENTO DE
NUESTRO CORAZÓN Y MENTE

DIRIGE:



Elena Aguirreche Olló

Directora de Ohartu
Psicóloga Sanitaria
Neuropsicóloga Clínica

Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

Coach certificada (personal, ejecutivo y equipos)

Instructora de Mindfulness acreditada para los siguientes programas:

“Intervenciones Psicoterapéuticas basadas en Mindfulness”, Universidad de Deusto, Fundación OMIE y Hospital de Basurto

“Mindfulness para la salud MBPM”, de Respiravida Breathworks.

“Mindfulness para el Estrés MBPM”, de Respiravida Breathworks

“Alimentación Consciente basado en ME-CL”, de Jan Chazen Bays y Char Wilkins

“Creer Respirando”, de Teodoro Luna y Carlos García-Rubio



ohartu
atención plena

www.ohartu.com

info@ohartu.com

T. +34 630128733



respira vida
breathworks