

RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN PARA EL BIENESTAR MINDFULNESS

Grupo de NIÑOS

Lunes de 18:00 a 18:45

Inicio: 2 de Octubre



ADOLESCENTES Y JÓVENES

Lunes de 19:00 a 19:45

Inicio: 2 de Octubre

ADULTOS

Lunes de 20:00 a 21:00

Inicio: 2 de Octubre



Practicadas de una forma regular, la relajación y la meditación nos ayudaran a:
Disminuir la ansiedad y el estrés, Reducir pensamientos y emociones negativas, Combatir el insomnio, Reducir el dolor crónico, Aumentar la memoria, Mejorar la atención, Controlar la impulsividad, etc.