

# COAC

Publicat a *COL·LEGI D'ARQUITECTES DE CATALUNYA* (<https://arquitectes.cat>)

[Inici](#) > Curs de mindfulness

---

## **Curs de mindfulness** <sup>[1]</sup>



La pràctica continuada del mindfulness ens aporta: - calma mental - deixar de rumiar en el passat o el futur - cuidar la salut i el benestar - gestionar l'estrès - canviar hàbits - gestionar les emocions En el moment en què ens trobem, la seva pràctica pot millorar-nos molt el nostre benestar emocional.

**Demarcació:**

Girona [2]

**Data:**

20 abril 2020 fins a 18 maig 2020

**Inscripcions:**

Dom, 19/04/2020 - 12:00

**Director/docent:**

Anna Casas. Instructora del Programa MBSR nivell Practicum (IEM). Coach i supervisora de coaching. Licensed Practitioner PNL. Llicenciada i MBA per ESADE.

---

**Source URL:** <https://arquitectes.cat/ca/content/curs-de-mindfulness#comment-0>

**Links**

[1] <https://arquitectes.cat/ca/content/curs-de-mindfulness>

[2] <https://arquitectes.cat/ca/taxonomy/term/771>