

# COAC

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

[Home](#) > 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](#) <sup>[2]</sup>

### **Data:**

20 April 2020 to 18 May 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/en/node/33957#comment-0>

### **Links**

[1] <https://arquitectes.cat/en/node/33957>

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