



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

[Home](#) > Curs de mindfulness

Curs de mindfulness ^[1]

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 hasta 18 Mayo 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/es/node/33957?language=ca#comment-0>

Links

[1] <https://arquitectes.cat/es/node/33957?language=ca>

[2] <https://arquitectes.cat/es/taxonomy/term/771?language=ca>