



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

[Home](#) > Jornada GRATUÏTA sobre la pràctica del mindfulness

Jornada GRATUÏTA sobre la pràctica del 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 ens pot millorar molt el benestar emocional. I per si voleu aprofundir-hi us hem preparat un Curs de 20 hores:

<http://www.escolasert.com/ca/oferta-formativa/curs-de-mindfulness> ^[2]

Demarcació:

[Girona](#) ^[3]

Data:

08 Abril 2020

Inscripcions:

Mié, 08/04/2020 - 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/33958?language=ca#comment-0>

Links

[1] <https://arquitectes.cat/es/node/33958?language=ca>

[2] <http://www.escolasert.com/ca/oferta-formativa/curs-de-mindfulness>

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