



MINDTRAINING



# PROGRAMA DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS

En esta formación aprenderás las bases del Programa de reducción del estrés basado en Mindfulness del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Impartido por Alejandra Sánchez Yagüe, instructora acreditada por el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts.

Formación de 2 horas, los sábados 5, 12, 19 y 26 de marzo y 2, 9, 23 y 30 de abril, de 11,30 a 13,30.

## EN COF NOROESTE

En la parroquia de  
Nuestra Señora de la Visitación.  
Calle Comunidad de Murcia 1C.  
Las Rozas de Madrid.

Plazas limitadas.

160 euros.

## INSCRIPCIONES

[info@mindtraining.es](mailto:info@mindtraining.es)

672 16 44 21