

RELAJACIÓN Y REDUCCIÓN DE ESTRÉS

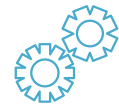


Sesión 1

QUÉ ES ATENCIÓN PLENA?
BENEFICIOS: CREAR
SILENCIO Y ARMONÍA EN TU
CUERPO CON LA
RESPIRACIÓN.

Sesión 5

INSEGURIDAD, MIEDOS.
MEDITACIÓN SOLTAR LA
CARGA. BENEFICIOS: SOLTAR
EXPERIENCIAS NEGATIVAS
PASADAS.



Sesión 2

ESCÁNER CORPORAL.
ATENCIÓN PLENA.
BENEFICIOS: OBSERVAR Y
RELAJAR TU CUERPO.



Sesión 6

BONDAD AMOROSA.
COMUNICACIÓN NO
VIOLENTA. BENEFICIOS:
DESARROLLAR UN
CORAZÓN COMPASIVO.



Sesión 3

EXPERIENCIAS AGRADA-
BLES/DESAGRADABLES
BENEFICIOS: ESCUCHAR
AL CUERPO.



Sesión 7

CAUSAS Y GESTIÓN
DEL ESTRÉS.
BENEFICIOS: PARAR
LA RUMIACIÓN



Sesión 4

MENTE BULLICIOSA,
MENTE SILENCIOSA.
BENEFICIOS: CONECTAR
CON TU PARTE INTERNA,
TU YO SUPERIOR.



Sesión 8

MINDFULNESS EN LA VIDA
COTIDIANA. BENEFICIOS:
DISEÑAR TU PRÁCTICA DE
MEDITACIÓN PARA
DESPUÉS DEL CURSO.



CURSO DE
REDUCCIÓN DE
ESTRÉS