

MINDFULNESS

COMIENZO: MARTES, 20 de OCTUBRE
(Acceso libre para docentes, estudiantes y PAS)

...UN ESPACIO Y UN MOMENTO PARA...

- ✓ Desarrollar la conciencia y la atención plena
- ✓ Reflexionar sobre pensamientos y acciones
 - ✓ Guiar en la serenidad y la calma

Martes de 13:30-14:30h
Módulo II - Aula 107

Dirige: María del Río (Dpto. de Ed. Artística, Plástica y Visual)

¡Ven cuando puedas! Te esperamos 😊

Asistencia NO obligatoria - SIN necesidad de inscripción

