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