ENCUENTROS MINDFULNESS

Un **MOMENTO Y UN LUGAR** para:

Reducir los momentos de “piloto automático” e incrementar la **Conciencia y la Atención Plena**.

Reconectar con nuestras formas de desarrollar espacios de **Calma y Bienestar**.

**“Prestar atención de manera intencional
al momento presente, sin juzgar”**

Jonh Kabat Zinn

FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO MÓDULO I – AULA 101.2
LUNES 14:00-15:00 (Comienzo el 11 de noviembre de 2019)

ACCESO LIBRE

Facilita: María del Río

maria.delrio@uam.es