



[1]

Imatge:

© Col·legi d'Arquitectes de Catalunya (COAC)

Curs de mindfulness

Data : Del 20/04/2020 fins 18/05/2020

Horari : de 10:00 a 14:00 h.

Lloc : Girona

Anna Casas. Instructora del Programa MBSR nivell Practicum (IEM). Coach i supervisora de coaching. Licensed Practitioner PNL. Llicenciada i MBA per ESADE.

[3]

[Tornar](#)

La pràctica continuada del mindfulness ens aporta: - calma mental - deixar de rumiar en el passat o el futur - cuidar la salut i el benestar - gestionar l'estrès - canviar hàbits - gestionar les emocions En el moment en què ens trobem, la seva pràctica pot millorar-nos molt el nostre benestar emocional.



[5]

Copyright@ Col·legi d'Arquitectes de Catalunya : <http://coac.arquitectes.cat/ca/curs-de-mindfulness>

Links:

[1] http://coac.arquitectes.cat/sites/default/files/estany-desbordat_5.jpeg

[2] <http://coac.arquitectes.cat/ca/curs-de-mindfulness>

[3] <http://coac.arquitectes.cat/ca/https>

[4] <http://coac.arquitectes.cat/ca/javascript%3Ahistory.back%281%29>

[5] <http://coac.arquitectes.cat/ca/printpdf/printpdf/21609>