



[1]

Imatge:

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

Jornada GRATUÏTA sobre la pràctica del mindfulness

Data : 8/04/2020**Horari :** de 12:00 a 13:30**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 ens pot millorar molt el benestar emocional. I per si voleu aprofundir-hi us hem preparat un Curs de 20 hores: <http://www.escolasert.com/ca/oferta-formativa/curs-de-mindfulness> [5]



[6]

Copyright@ Col·legi d'Arquitectes de Catalunya : <https://www.arquitectes.cat/ca/jornada-gratu%C3%AFta-sobre-la-pr%C3%A0ctica-del-mindfulness>

Links:

- [1] https://www.arquitectes.cat/sites/default/files/mindfulness2_2.jpg
- [2] <https://www.arquitectes.cat/ca/jornada-gratu%C3%AFta-sobre-la-pr%C3%A0ctica-del-mindfulness>
- [3] <https://www.arquitectes.cat/ca/https>
- [4] <https://www.arquitectes.cat/ca/javascript%3Ahistory.back%281%29>
- [5] <http://www.escolasert.com/ca/oferta-formativa/curs-de-mindfulness>
- [6] <https://www.arquitectes.cat/ca/printpdf/printpdf/21608>