

ESPACIO MINDFULNESS

Clases en formato mixto online y presencial

Nuestro Espacio Mindfulness tiene su base en nuestras clases abiertas de mindfulness. Pero a las clases online se le añade un encuentro presencial en la naturaleza de 2 horas (un sábado al mes) donde se camina y se practican los ejercicios en un espacio abierto (también damos la opción de asistir sólo a las clases online o al encuentro mensual por separado)

Aunque las clases pueden incluir alguna píldora teórica o dinámica, su foco principal está en la práctica de los ejercicios que permiten reducir el estrés y la ansiedad. Las clases constituyen un entrenamiento en el cultivo de la atención plena y algunas actitudes, lo que nos ayudará a vivir de una forma más saludable. Pueden incluir explicaciones sobre el estrés y la ansiedad, sus causas, y cómo podemos regularlos a través de la práctica de mindfulness, el aprendizaje de algunas estrategias de afrontamiento y el cultivo de ciertas actitudes y hábitos saludables. También hay un tiempo para el coloquio y la resolución de dudas, lo que permite compartir experiencias

HORARIOS

Clases online: martes o miércoles de 19 a 20 horas. La actividad tiene un formato abierto, por lo que no hay una fecha concreta de inicio y finalización. Los alumnos pueden incorporarse y darse de baja en cualquier momento y asistir a las clases que deseen, pues estas clases no son un curso con una secuencia de contenidos. Por ello, algunas técnicas y explicaciones pueden repetirse cada cierto tiempo o bien realizarse de forma diferente

Encuentro presencial mensual: un sábado al mes (2 horas). La fecha, lugar y detalles del encuentro se comunican con la suficiente antelación

Siempre se requiere un número mínimo de alumnos

No se darán clases los días festivos ni los periodos vacacionales

Solicítanos una mayor información según sea tu caso

PRÁCTICA Y MATERIAL DE APOYO

Para poder experimentar los beneficios del mindfulness es necesario un compromiso y una práctica diaria, ya sea formal (sentados) o informal (en la vida cotidiana). A lo largo de las clases se entregará diverso material o se recomendarán algunas lecturas, se darán indicaciones sobre los ejercicios que pueden practicarse y, en su caso, las actividades a preparar para la siguiente clase

PRECIO Y RESERVAS

Para las personas que estén acudiendo a terapia psicológica o coaching, y hayan comprado un bono, este servicio es gratuito durante el plazo del bono. Para el resto, el coste es el siguiente:

- **Clases online + Encuentro presencial mensual:** 55 € al mes (pago mínimo de un mes)
- **Opción sólo Clases online:** 40 € al mes (pago mínimo de un mes)
- **Opción sólo Encuentro presencial mensual:** 20 € cada vez

Las reservas han de realizarse en nuestra web: <https://www.humanodevelopment.com/contacto/>
Antes de iniciar la actividad es necesario rellenar la ficha de inscripción

Más información en: info@humanodevelopment.com o en el móvil 680 315 769