

Volver al Ser - Retiros mindfulness/inteligencia emocional - Medinaceli. Soria



“Si yo me cuido y estoy bien, todo a mi alrededor estará bien.”

Calificación: Sin calificación

Precio

[Haga una pregunta sobre este producto](#)

Descripción

Un retiro es una oportunidad única para parar y dedicarse a uno mismo y a la práctica de Mindfulness. Nos cuesta encontrar tiempo en nuestro día a día y esta es una ocasión perfecta para afianzar la práctica , encontrarse con uno mismo, conocerse y cuidarse.

El contacto con la naturaleza y el silencio benefician enormemente la práctica de la atención plena.

Regálate un espacio para ti, para tu bienestar.

Estarás invirtiendo en tu calidad de vida, salud mental, física y emocional.

De tus decisiones de hoy depende tu calidad de vida futura.

No esperes a que la vida te pare y aprende a disfrutar del encuentro contigo mismo desde el silencio.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A todas aquellas personas que deseen profundizar en su práctica y aprender a parar para encontrarse consigo mismos y cuidarse.

Nos permite salir del ritmo automático en el que estamos inmersos para poder reconectar con uno mismo y recuperar el bienestar físico, mental

y emocional.

LUGAR Y DURACIÓN

2 o más días. Grupos reducidos.
Medinaceli (Soria).

Para más información, puedes contactar conmigo por mail paz@pazortiz.com o suscribirte a mi newsletter.

Comentarios

Aún no hay comentarios para este producto.