

# CURSO DE MINDFULNESS PARA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

- ✓ Mejora tu autorregulación y gestión emocional.
- ✓ Aprende formas de comprender y gestionar las emociones difíciles.
- ✓ Consigue una mayor claridad mental y tranquilidad.
- ✓ Desarrolla tu capacidad de prestar atención al momento presente.

*Comienzo 8 de Enero de 2019 – duración 8 semanas*

*Sesión semanal de 19:00 a 21:00*

*Psicología Europa, Avenida de Europa 11 Pozuelo de Alarcón – Madrid*

*Precio: 295€ - plazas limitadas*

*Inscripción y más info. whatsapp 609741658 ó 630645344*

*info@psicoeurpoa.com - info@psicologiaymindfulness.com*