



Ilmo. Ayuntamiento de
Villaviciosa de Odón

TALLERES MUNICIPALES DE CULTURA



mindfulness

“OBSERVACIÓN INTERNA QUE TE FACILITA VIVIR LA VIDA
DESDE EL MOMENTO PRESENTE”

**Dirigido a quienes quieren liberarse del estrés, ansiedad,
bloqueos, así como ampliar el desarrollo intelectual**

EL TALLER SE SUSTENTARÁ EN LA PRÁCTICA
Y LA EXPERIMENTACIÓN

- Liberación de la tensión física
- Expulsión del estrés
- Liberación de los ciclos repetitivos de la mente
- Visión completa de la persona y su entorno
- Más conocimiento del disfrute cotidiano
- Reprogramación mental
- Conectar con nuevos hábitos

Cuatrimestre: 102,40€ -Familia numerosa y mayor de 65 años: 51,20€
Matrícula: 12,05€

Centro Miguel Delibes: del 6 de marzo al 19 de junio
LUNES DE 17:30 A 19:30h.

Inscripciones: Centro Coliseo
de lunes a jueves de 9:30 a 13:45h - 16:00 a 18:00h.

PARA IMPARTIR EL TALLER SE EXIGE UN MÍNIMO DE 12 ALUMNOS