

# Cómo calmar la mente y reducir la ansiedad con meditación y mindfulness



**EIDER PEREZ**

Graduada en Psicología, Coach,  
Psicodramatista y Master  
Practitioner en PNL

(16 horas) CON...

0025200232

## APRENDERÁS A...

...Salir del piloto automático y disfrutar del momento presente.

...Gestionar el estrés y la ansiedad en situaciones cotidianas.

...Sentir mayor estabilidad, calma y plenitud.


 (LUNES)


13, 20, 27 ABRIL


4, 11, 18, 25 MAYO


1 JUNIO

 FMG Eibar - Plaza Unzaga, 7,  
bajo 3 (EIBAR)

 De 14:00 a 16:00

 [formacion@fmg.es](mailto:formacion@fmg.es)

 +34 688 83 26 20

 +34 943 425 557