GIPUZKOA MERKATARIAK FEDERACIÓN

Curso Presencial Subvencionado 100%

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

(16 horas)

OC25200232



CON... **CRISTINA ZALDUA**

Consultora arte-sana en Kibai Bienestar Corporativo

APRENDERÁS A...

...Reducir el estrés y la ansiedad para afrontar el día a día con calma y energía.

...**Cuidarte física y mentalmente,** incorporando hábitos que realmente mejoran tu bienestar.

...**Mantener la concentración y la claridad**, tomando decisiones con seguridad y enfoque.

...**Actuar de forma consciente y eficaz**, respondiendo en lugar de reaccionando.

JUEVES

21, 28 ENERO

4, 11, 18, 25 FEBRERO

4, 18 MARZO

Urola Kostako Udal Elkartea

Urdaneta Bidea 6 (ZARAUTZ)

De 14:00 a 16:00

formacion@fmg.es +34 688 83 26 20 +34 943 425 557

Euskadi, auzolana, bien común
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
ENPLEGUKO ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO Y POLÍTICAS SOCIALES
lanbide EUSKAL ENPLEGU ZERBITZUA SERVICIO VASCO DE EMPLEO
Europar Batasunak kofinantzatuta
Cofinanciado por la Unión Europea