



LUGAR: NUEVAS INSTALACIONES CENTRO GROWTH
RIVADAVIA 820 PISO 1

MINDFULNESS

NIVEL 01

8 SESIONES

Programa para la regulación
del estrés, ansiedad y
estados emocionales intensos

Sea parte de nuestros grupos de entrenamiento y aprenda a regular sus emociones mediante el sistema de meditación de mayor efectividad en el área de la salud, con estudios científicos que avalan su efectividad en un programa coordinado por psicólogos formados en el área.

Durante 8 sesiones de 2 horas cada una, los Viernes de 19 a 21 hs. o los sábados de 10 a 12 hs. participe de un programa basado en la teoría de Jon Kabat-Zinn bajo un enfoque cognitivo conductual de la tercera ola de la psicología cognitiva.

Se entregará material de estudio y ejercicios y 2 libros digitales sobre la temática.

Entrenador: Lic. Ricardo Sarain . Terapeuta Cognitivo Conductual, Diplomado en Mindfulness en CATREC, Centro Argentino de Terapia Racional Emotiva Correctiva, Bs. As.

C O S T O : \$ 3 6 0 0

Descuento Pago Contado - Se acepta Tarjetas Crédito con financiación de Sistema Mercado Pago


Centro GROWTH
Terapia Cognitiva Conductual en Salta

Haga Clic Aquí para ir al Formulario de Inscripción y formas de pago del programa de entrenamiento.

Informes e Inscripciones - 3875936775 - rsarain@gmail.com