

Mindfulness

MEDITACIÓN CON ATENCIÓN PLENA
NIVEL 01



Aprenda a regular sus emociones mediante el sistema de meditación de mayor efectividad en el área de la salud, con estudios que avalan su efectividad.

Durante 8 sesiones de 2 horas cada una, 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.

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

Horarios disponibles: Vie de 19 a 21 hs - Sábados de 10 a 12 hs y Sábados de 17 a 19 hs.

C O S T O S Y F O R M A D E P A G O

*Un pago de contado de \$4000 al inicio del programa
Dos pagos \$ 2200 al inicio y antes de 5a sesión
Un pago de \$4500 con financiación de Mercado Pago*

La reserva de lugar es online. Ud. debe hacer efectivo el pago antes del inicio del programa

Centro Growth - Pasaje Mollinedo 427 Piso 1 - Mail: rsarain@gmail.com - 3875936775