

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, coordinado por Psicólogos formados en el área.

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.

COSTOS Y FORMA DE PAGO

Inscripción: \$500 (Online con débito o crédito en www.centrogrowth.com)

y

1 pago de contado \$4500 al inicio del programa (con descuento)

o 2 pagos \$ 2600 al inicio y antes de 5a sesión

o \$5200 con financiación en cuotas de Mercado Pago

Descuento por inscripción grupal (CONSULTAR)


Centro GROWTH
Somos Mindfulness en Salta