

## CURSO DE MINDFULNESS:

### “VIVIR SIN JUZGAR”

#### OBJETIVOS:

- El valor del silencio, la escucha y el autoconocimiento.
- Influencia del ego: pensamientos, emociones y acciones.
- La interconexión con las personas y mi ser.
- La influencia de mi actitud.
- La práctica del mindfulness y sus consecuencias saludables.

#### DURACIÓN:

- 50 horas entre teoría y práctica, repartidas en 4 Módulos.
- Se permite realizar el curso en un período máximo de dos meses desde el inicio del mismo.

#### MODALIDAD

- Online: desde nuestra plataforma

#### ACREDITACIÓN

- Diploma acreditativo de la realización, superación y satisfacción académica.

#### PRECIO:

- 250 € Profesionales en activo
- 150 € Estudiantes y Desempleados