

¿QUÉ ES EL MINDFULNESS? UNA PRIMERA INCURSIÓN EN LA ACTITUD PLENA CONSCIENTE

SKU: 3679EC

OBJETIVOS

- Acercar al alumno al conocimiento del mindfulness dotándoles de los aprendizajes básicos sobre este concepto.
- Dar a conocer la meditación, sus tipos y utilidades desde un punto de vista técnico y profesionalizado.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- 1. Aproximación al mindfulness
- 2. Fundamentos del budismo
- 3. La meditación
 - 1. Utilidades de la meditación
 - 2. Meditación budista.