



# Práctica De Mindfulness, Ejercicios Para Motivarnos. Sintonía Cuerpo/Mente

**Sku:** 3747EC

**Horas:** 10

## OBJETIVOS

Conocer la influencia del mindfulness en el crecimiento o desarrollo personal Abordar la importancia de la sintonía entre el cuerpo y la mente. Indagar en el concepto de cuerpo inteligente.

## CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN 2. EL CUERPO INTELIGENTE 3. CRECIMIENTO O DESARROLLO PERSONAL