



## ¿Qué es el mindfulness? Una primera incursión en la actitud plena consciente

**Sku:** 3679EC

**Horas:** 10

### 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.

### CONTENIDOS

#### 1. Aproximación al mindfulness 2. Fundamentos del budismo 3. La meditación

1. Utilidades de la meditación
2. Meditación budista.