



¿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.