



# Mindfulness

TALLER DE VERANO 

Meditación y cambios de hábitos para mejorar la salud emocional y mental

**11 DE FEBRERO**  
**9:00 A 13:45HRS**

FACTOR 409, Arturo Prat 199 of 409A,  
Edificio Centro Costanera, Concepción

**RELATORA:**  
**KAREN MARDONES PROVOSTE**

Instructora Mindfulness, certificada Universidad del Desarrollo.

**PRECIO:**

**\$40.000**

Accede a la promoción


**2 X \$70.000**

Usando el siguiente cupón al momento de tu compra

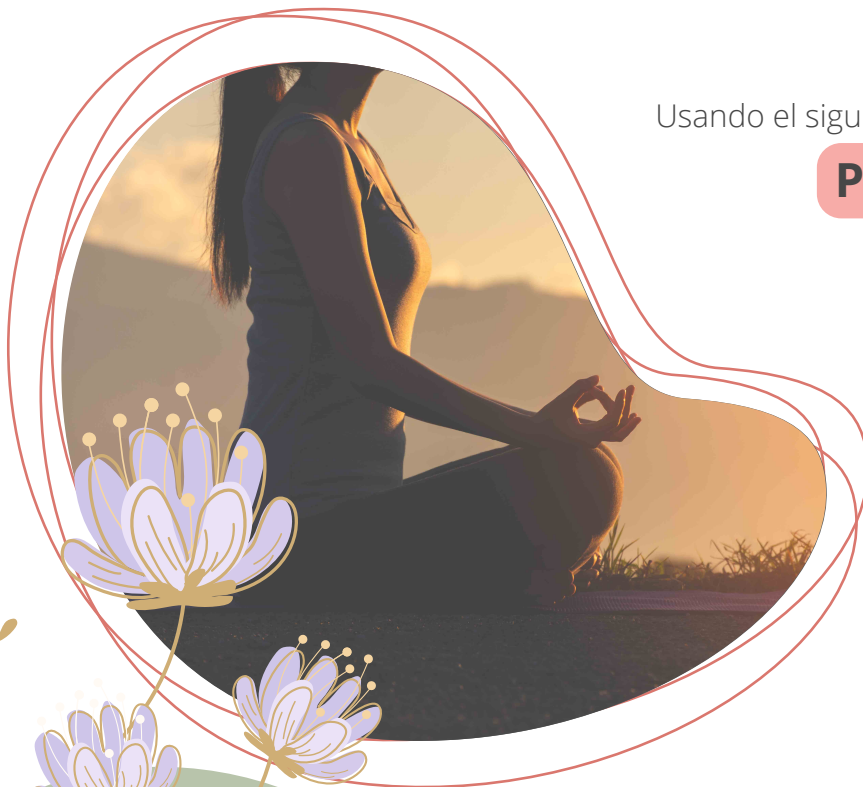
**PROMOMINDFULNESS**

Inscríbete en [www.redlearning.cl](http://www.redlearning.cl)

Consultas al whatsapp

+56 9 4770 9501 

[redlearning.cl](http://redlearning.cl) 



# Mindfulness

## TALLER DE VERANO

Hoy en día post pandemia, las personas están cada vez más ansiosas, la depresión pasó a convertirse en una pandemia más, la salud mental es uno de los pilares débiles no solo a nivel nacional, si no que mundial. Llegó el momento de abordar la salud emocional de las personas, porque es una urgencia, la importancia del ser humano de volver a su punto de equilibrio, respirar, soltar y enfocarse en si mismo para autosanar y poder llevar una vida más saludable son acciones que son posible gracias a técnicas milenarias de atención plena nacida en oriente que se han expandido por todo occidente, lo que hoy conocemos como Mindfulness, técnica que puede cambiar la vida de las personas desde el interior mediante prácticas de meditación y cambio de hábitos.

### PROGRAMACIÓN

9:00 - 9:15 hrs	Bienvenida
9:15 - 10:00 hrs	Introducción al Mindfulness: Historia y beneficios.
10:00 - 10:15 hrs	Meditación Simple
10:15 - 11:00 hrs	Respaldos y estudios sobre beneficios neurológicos de la práctica Mindfulness
11:00 - 11:15 hrs	Descanso - Coffee
11:15 - 12:00 hrs	Técnicas de Mindfulness Formal e Informal
12:00 - 12:45 hrs	Dinámicas de Mindfulness
12:45 - 13:00 hrs	Meditación simple
13:00 - 13:30 hrs	Ejercicio práctico aplicación conceptos
13:30 - 13:45 hrs	Palabras de check out de los participantes
13:45 hrs	Cierre relator



### RELATORA:

Ingeniero Administración con diplomados en Coaching Equipos, 20 años de experiencia liderando equipos humanos y realizando formación y talleres habilidades blandas, campañas motivacionales para grupos humanos en empresas privadas y públicas.

Instructora Mindfulness, certificada Universidad del Desarrollo.

Maestra terapias alternativas grupales e individuales.

