

## Llega todo lo lejos que quieras.

Éste taller de Mindfulness es dinámico y totalmente experiencial. Tiene la intención de transmitir herramientas desde un punto de vista holístico; tomando plena conciencia de que somos mucho más que el cuerpo físico que vemos, conseguiremos alcanzar una mejor calidad de vida.

### Entre los temas que abordaremos, tenemos:

- Mindfulness y sus orígenes.
- Mindfulness y neuroplasticidad.
- Gestión de las emociones. Reacción y respuesta.
- Somos energía. La naturaleza de la belleza como medio para observar la energía.
- Identificar las estrategias de control.
- Cómo integrar el Mindfulness en el día a día.

### Desarrollo del taller:

- **Sesiones individuales:** tendremos dos sesiones individuales de equilibrio energético. Se podrán realizar de manera presencial o, a distancia y tiene una duración aproximada de 45 minutos:
  - La primera sesión tendrá lugar los días sábado 27 y lunes 29 de abril. Confirmaremos a hora en función de vuestras solicitudes de la cita.
  - La segunda, después de la fecha de finalización del taller. Pendiente de especificar la fecha.
- **Sesiones grupales:**
  - Seis de las ocho sesiones de una hora y media tendrán lugar en las instalaciones del Centro de Osteopatía y Fascioterapia Pricipia Esencia – Axis Mundi, en los horarios fijados en el cartel.
  - Las otras dos, las realizaremos en una sesión doble en contacto con la naturaleza, es decir, invertiremos una mañana para recargarnos de energía y comprender como interactúa nuestra energía con la energía de la naturaleza. Tendrá lugar el sábado 11 de mayo; para quienes se han apuntado al taller los días martes y no pudieran unirse a la sesión doble del 11 de mayo, localizaremos un lugar cerca de Palma para realizarlo el martes 7 de mayo. Totalmente recomendable hacer un pequeño esfuerzo para reunirnos todos el 11 de mayo.

### Inscripción y formalización de matrícula.

**Inversión: 185€ Oferta especial de primavera.** Cuenta con un 40% de descuento, su valor sin descuento es 310€.

Para reservar plaza, es preciso realizar un ingreso de 50€ que constará como señal, en la siguiente cuenta bancaria: BBVA ES20 0182 4932 1402 0156 8312 Rhozam Gourmets & Mindfulness, S.L. Por favor, reflejar en el concepto: Mindfulness y vuestro nombre.

El curso deberá ser abonado íntegramente hasta el primer día de clases, mediante transferencia, con tarjeta o en efectivo.

Agradecemos nos remitan e-mail con el resguardo del pago a la siguiente dirección: [rosariozambrano@rhozam.com](mailto:rosariozambrano@rhozam.com).

**Para cualquier aclaración, estoy a vuestra disposición: + 34 618 081 785 Rosario Zambrano.**