

ESPACIO MINDFULNESS

Un **MOMENTO Y UN LUGAR** para:

- ✓ Reducir los momentos de "piloto automático" e incrementar la **Conciencia y la Atención Plena**.
- ✓ Reconectar con nuestras formas de desarrollar espacios de **Calma y Bienestar**.
- ✓ "Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar"

Jonh Kabat Zinn

Lunes 14:00 -15:00 h. Módulo 1 – Aula 101.2

Comienzo el **Lunes 10 de octubre**

Acceso libre para docentes, estudiantes y PAS

Asistencia **NO** obligatoria - **SIN** necesidad de inscripción

Facilita: Maria del Rio

(Dpto. de Educación Artística, Plástica y Visual)

