

# VUELVE AL SER

7, 8 y 9 junio

## RETIRO

Mindfulness  
Meditación  
Salud integral

El papel del estrés y las emociones en la salud

Pensión completa y actividades 190€



676719535



Imparte



Organiza

# DRA. CARMEN ALEGRÍA

CENTRO ESPIRITUAL VIRGEN DE LA MONTAÑA, CÁCERES

# Evento de Mindfulness y Control del Estrés

Descubre todo lo que necesitas saber sobre cómo cultivar la atención plena y manejar el estrés en nuestro próximo evento.

Te invitamos a sumergirte en una experiencia transformadora donde aprenderás valiosas técnicas para cultivar la calma en medio del caos, liberar el estrés y encontrar la armonía en tu vida.

## **FECHA Y LUGAR**

¡Reserva las fechas!

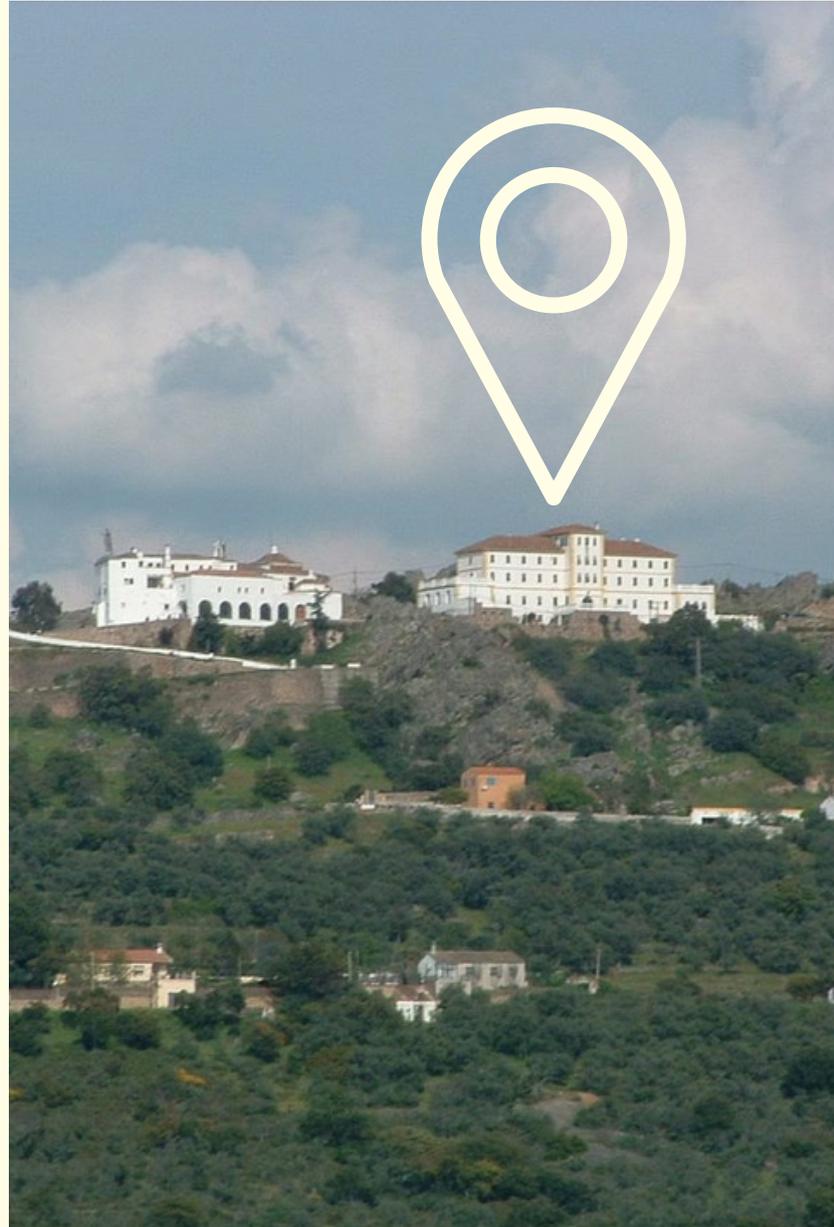
**7, 8 y 9 de junio, 2024**

Entrada día 7 a las 19:00

Salida día 9 a las 16:00

Lugar: Centro espiritual

Virgen de la Montaña, Cáceres





## **TEMAS A TRATAR**

- Gestión del estrés y las emociones
- Técnicas prácticas para integrar el mindfulness en la vida cotidiana
- Impacto del mindfulness en la salud y el bienestar



Impartido por la doctora Carmen Sánchez Alegría, médico de urgencias convencida de que "El amor es la mejor medicina".

Experta en Mindfulness, escritora, conferenciante y colaboradora en el programa de Saber Vivir de TVE 1.



**WWW.**

## **ACTIVIDADES Y TALLERES**

Se llevarán a cabo sesiones prácticas de meditación, yoga y ejercicios de respiración consciente. Expertos estarán disponibles para responder preguntas y ofrecer orientación.

Los talleres se centrarán en la aplicación práctica de las técnicas de mindfulness en la vida diaria.

## **INSCRIPCIÓN Y COSTO**

El taller tiene un precio de 190€. Incluye alojamiento en habitación individual con pensión completa y actividades.

La inscripción es de 25€, que se descontarán del precio final. El abono del total se realizará al comienzo del curso.

Las inscripciones realizadas antes del 20 de mayo, se beneficiarán de 10€ de descuento del precio final.

## CONTACTO E INFORMACIÓN ADICIONAL

Puede ponerse en contacto con nosotros  
llamándonos o a través de WhatsApp.

