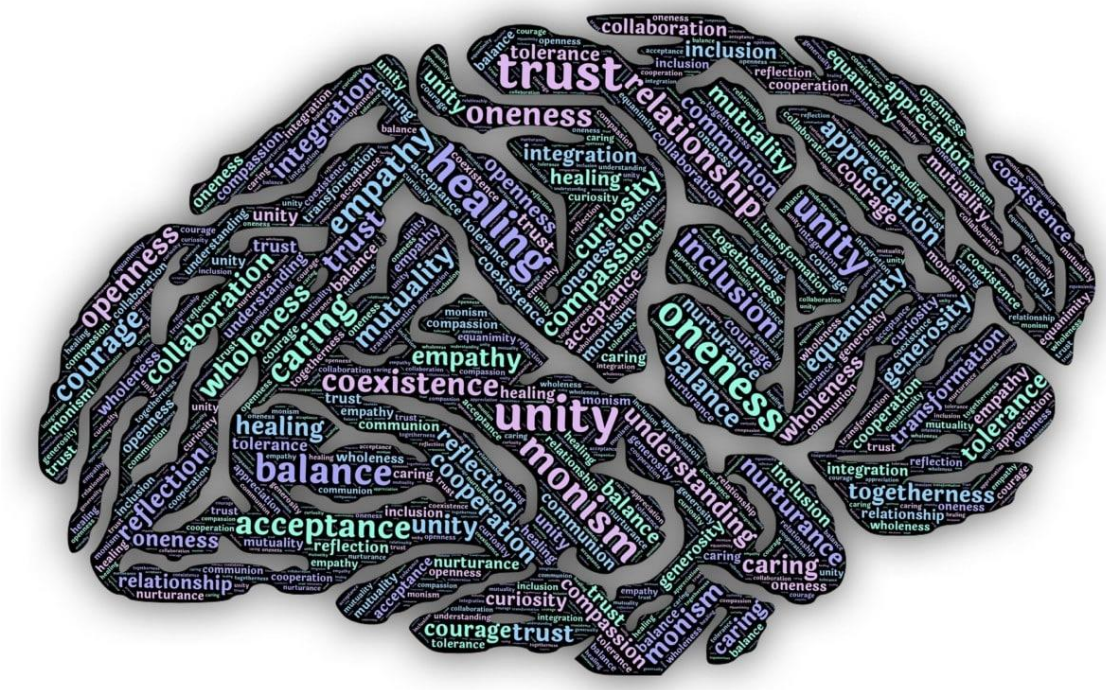
Taller de Mindfulness



El taller consta de sesiones de hora y media durante seis semanas donde se enseña a manejar la herramienta del mindfulness. Esta práctica se puede considerar una filosofía de vida que incluye la meditación; que no deja de ser una actividad intelectual en la que se busca lograr un estado de atención focalizado en un pensamiento o sentimiento (felicidad, tranquilidad, armonía).

CONTACTO

Gardoqui, 9 3º izda, 48008 Bilbao

Teléfono: 94 421 48 00 – 608 51 82 71

Email: centrotadi@centrotadi.com