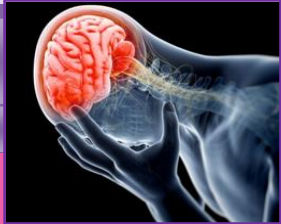




# MINDFULNESS

TALLER PRÁCTICO

**DOLOR Y ANSIEDAD**



A través de la práctica del Mindfulness y la conciencia corporal aprenderemos a reducir el estrés, gestionar el dolor y los síntomas de la ansiedad. Mejorar la calidad del sueño, ayudar a reducir o eliminar el consumo de fármacos; aumentar la capacidad de concentración y atención. Favorecer la creatividad, fomentar la compasión y la autoestima.

**Día:** 29 de febrero 2020

**Horarios:** de 10.00h a 14.00h

**Precio del taller:** 60€

**Lugar:** El Taller de Rosa Bodí . Calle  
Verge del Rosari , 9 Albaida

## IMPARTIDO POR:

**Carmen Espuña**, psicóloga,  
psicoterapeuta. Experta en  
mindfulness y neurofelicidad por la  
U.V. Especialista en dolor crónico por  
SIRPA Training. U.K

**Rosa Bodí**, Psicóloga General  
Sanitaria. Especialista en Terapia  
Psicocorporal (A.G.T.B.) Master en  
Spagyria.



**Información e inscripción:** telf. 600 44 94 14/696 660 331  
espaciobienestar11@gmail.com /www.espaciobienestar.com