

TALLER MINDFULNESS

“He llegado, Estoy en Casa”

Dos sesiones en las que aprenderás herramientas de mindfulness para:

Encontrar recursos internos para hallar paz y disminuir el estrés luego de una experiencia dolorosa.

Reconstruir esa sensación de estar a salvo y en casa.



5 y 6 de diciembre



Inicio: 5:30 pm

Final: 7:30 pm



Westcott House, 35 Portland Pl,
London W1B 1AE



Consulado de Colombia
en Londres



Inscribirse en el link de la descripción