

¿QUÉ ES EL MINDFULNESS? UNA PRIMERA INCURSIÓN EN LA ACTITUD PLENA CONSCIENTE

SKU: 3679EC

Horas 10

OBJETIVOS

- Acercar al alumno al conocimiento del mindfulness dotándoles de los aprendizajes básicos sobre este concepto.
- Dar a conocer la meditación, sus tipos y utilidades desde un punto de vista técnico y profesionalizado.

CONTENIDO

1. Aproximación al mindfulness

2. Fundamentos del budismo

3. La meditación

1. Utilidades de la meditación
2. Meditación budista.