



EL ÁREA DE BIENESTAR Y PSICOTERAPIA INVITA AL CURSO EN LÍNEA

Mindfulness: mental fitness y bienestar personal parte II

20 Y 27 DE ENERO / 3 Y 10 DE FEBRERO DE 2022

DIRIGIDO A: personas que hayan concluido la primera edición del curso de Mindfulness en la UH, así como personas con conocimientos básicos en prácticas de Mindfulness, meditación y neurociencia.

Imparte:

Lic. Aritzai Aldrete Corral

Licenciada en Ciencias y Técnicas de la Comunicación por la Universidad Autónoma de Durango. Cursó el Diplomado en Desarrollo Humano por la Universidad Iberoamericana. Actualmente es maestra de Mindfulness en diversas instituciones educativas. Promotora y facilitadora de herramientas de autoconocimiento para niños y adultos.



DURACIÓN: 4 SESIONES



**HORARIO: JUEVES DE
18:00 A 20:00 HORAS,
TIEMPO DE LA CDMX**



**MODALIDAD: SESIONES
SINCRÓNICAS EN LÍNEA**

INFORMES:



T 55-52 45 86 00 exts. 114 y 217
informacion@uhebraica.edu.mx



Zuri Vallejo: 55-38 79 92 86
Jaquelin Amaro: 55-21 44 69 33

Temario

- Conceptos de atención plena.
- Enfoque y concentración.
- Conciencia de uno mismo.
- Conceptos de salud integral.
- Cuidado personal.
- Alimentación conciente.
- Técnicas de respiración y meditación profundas.
- Coeficiente emocional

Inversión

\$1,000 MXN (50 USD aprox.)

Al momento de la inscripción, el costo en USD se actualizará, según el tipo de cambio del día.

TODOS SON BIENVENIDOS
uhebraica.edu.mx

