

# Mindful Ruzafa



## Mindfulness para Padres

### Disfruta de sus beneficios:

- Reduce el estrés
- Aumenta la concentración
- Reduce el dolor físico
- Ayuda a manejar las emociones difíciles
- Potencia las emociones positivas

### Curso de 8 semanas

1 sesión semanal de 1 hora y media

Horarios: entre 17:00 h. y 21:00 h.

Lugar: Colegio Dominicos

### Contacto

Donna Pollock- 609 977 432

---

**Aprende a vivir con más paz, calma, y alegría.**