

Cómo ser más feliz

Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena (MBSR) Sesión en español – Virtual

con



THE HEARTWELL INSTITUTE

Fostering collective healing, one person at a time.
Promoviendo la sanación colectiva, una persona a la vez.

Beneficios

- Descubre maneras de reducir los niveles de estrés
- Vive con más serenidad, energía, empatía y pasión
- Mejora cómo respondes ante situaciones de estrés
- Fortalece tu habilidad de lidiar con retos
- Mantén tu enfoque y recupérate más rápido en tiempos difíciles

SESIÓN VIRTUAL EN ESPAÑOL

Orientación

2 de octubre de 2024
6:00 pm a 7:30 pm (EST)

Curso de 8 semanas

Todos los miércoles, 16 de octubre
al 4 de diciembre de 2024
6:00 pm a 8:30 pm (EST)

Retiro

sábado, 2 de noviembre de 2024
1:00 pm a 5:00 pm (EST)



ESCAÑA PARA
INSCRIBIRTE – ENTÉRATE
CÓMO TOMAR GRATIS
ESTE CURSO

Instructora: Carolina Bautista-Velez



Carolina Bautista-Vélez es una transformadora social latinx que cree en el poder de la liberación individual y colectiva. Carolina trabaja con individuos, grupos y organizaciones mediante la creación conjunta de espacios donde sus clientes pueden enfocarse en aprender herramientas sostenibles para navegar el estrés, el condicionamiento social, las metas y las dificultades equilibrio vida/trabajo. Carolina es la fundadora de CVelez Consulting & Metamorphosis-Coaching. Es licenciada en psicología clínica con especialización en psicología social y psicoanálisis. Profesora certificada en Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) por la Universidad de California en San Diego.

LLÁMANOS PARA RECIBIR EL ENLACE PARA LA ORIENTACIÓN GRATIS

PARA COMUNICARTE



774-243-6800



www.heartwellinstitute.org



info@heartwellinstitute.org

