

## CALMA Y SALUD

### PSICOLOGÍA Y MINDFULNESS PARA UNA MENTE EN CALMA

Está contrastado que el entrenamiento intensivo en Mindfulness puede llevarnos a estados de calma y bienestar para obtener una vida más plena y satisfactoria. Le ofrecemos dos programas basados en Mindfulness que se desarrollan en varios centros de Madrid capital:

- *Programa de Mindfulness para la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión*

Este es un Programa de reducción de estrés, ansiedad y depresión basado en la atención plena con probada eficacia, muy recomendable para profesionales que desarrollan trabajos con alto nivel de estrés.

- *Crece en Calma*

Programa basado en Mindfulness para niños y adolescentes con el objetivo de mejorar la atención, el aprendizaje intelectual y el desarrollo de las competencias y habilidades socio-emocionales. En definitiva, conseguir que los niños y adolescentes aumenten su bienestar personal y familiar.

### 20% DE DESCUENTO PARA AFILIADOS Y FAMILIARES

Contacto: [www.calmaysalud.com](http://www.calmaysalud.com)

[info@calmaysalud.com](mailto:info@calmaysalud.com)

Tlf: 646151864

