

Mindfulness

APLICAT



Què és *Mindfulness*

Meditació i control mental

Meditació tradicional actualitzada

*Tradicions orientals, tradicions occidentals,
neurociència, psicologia,
creixement personal*

Importància de la *tècnica*

Passos senzills, orgànics i comprensibles

Processos innats

Fàcil d'aprendre i de practicar



A collection of several white feathers with detailed barbs, scattered across the top half of the page.

Beneficis de la *pràctica*

Més benestar

Més capacitat de concentració

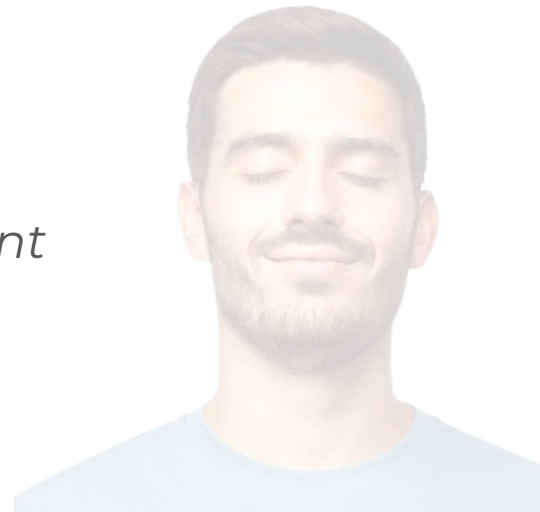
Més claredat mental

Millor autoestima

Millor planificació i projecció

Millor comprensió i enteniment

Millora de les relacions



Aplicacions de la *tècnica*



Benestar personal

Autoconeixement



Aplicacions de la *tècnica*

Planificació

Projecció

Estratègia

Aplicacions de la *tècnica*

Grups

Equips

Productivitat

Sessions i cursos de *Mindfulness*

Individual i en grups

Fonaments del mindfulness: tècnica i actitud

Meditacions (auto)guiades

Meditacions corporals

Altres aplicacions del mindfulness: projectes, equips, actes simbòlics, esdeveniments, cerimònies.





Mindfulness
APLICAT

Carlos van Oosterzee

Formador i facilitador

+34 656 44 53 11

carlosvanoosterzee.com

carlos@carlosvanoosterzee.com

