

MINDFULNESS 4 SEMANAS

**SON 4 SEMANAS DONDE TRABAJAREMOS EN
NOSOTROS MISMOS.**



EN LAS PRIMERAS 2 SEMANAS:

**PRESTAREMOS ATENCIÓN A LO QUE NOS SUCEDE FÍSICA Y MENTALMENTE. NOS
TOMAREMOS TIEMPO Y ESPACIO PARA RESPIRAR MEDIANTE EJERCICIOS (3-
21MINUTOS).
CON PRÁCTICAS FORMALES E INFORMALES.**



EN LAS 2 ÚLTIMAS SEMANAS:

**LA PRÁCTICA SE ENFOCA EN NUESTRAS EMOCIONES, PENSAMIENTOS, PERCEPCIONES,
ACTITUDES, ETC.
PRIMERO HACIA NOSOTROS MISMOS Y LUEGO A LOS DEMÁS.**



noeliafitfood