

Nuestra pasión y objetivo es el DESARROLLO PERSONAL, entendemos que lo primero, antes de transmitir, hace falta haber practicado las técnicas y probado su eficacia. Entre las herramientas que más nos han impactado y ayudado están el Mindfulness, nuestro querido Método HAKOMI, que se añaden a nuestras prácticas de Meditación y Yoga.

[AQUÍ PUEDES VER ALGUNOS TESTIMONIOS DE PERSONAS QUE HAN ESTADO VINIENDO A NUESTRAS CLASES Y SESIONES \(Individuales y de Grupo\) !!](#)



**- PRÁCTICAS ONLINE: MINDFULNESS, MEDITACIÓN Y COHERENCIA CARDÍACA**

MARTES A LAS 19:15 (A PARTIR DE OCTUBRE!!!)

[VER INFORMACIÓN MAS DETALLADA AQUÍ!](#)

## Cursos de MINDFULNESS y CAMBIO PERSONAL (HAKOMI)

- CURSO DE MINDFULNESS RELACIONAL Y AUTODESCUBRIMIENTO (MÉTODO HAKOMI)

[¿QUE ES HAKOMI?](#) Con la finalidad del autodescubrimiento y la reducción del sufrimiento innecesario, realizamos experimentos sencillos generalmente relacionales como elemento central del [Método HAKOMI \(Mindfulness Aplicado\)](#) . David Medina es [profesor internacional certificado por la HEN \(Hakomi Education Network\)](#)

HORARIOS: LUNES DE 19:00 A 21:00 (DE OCTUBRE A MAYO) + INTENSIVO DE DÍA COMPLETO EL 29 de Mayo.

PRECIO: 65 EUROS/MES (Se pagarán 65 Euros del intensivo de junio como reserva de plaza y compromiso para el curso)

RESERVA YA TU PLAZA LLAMANDO **AL 666 454 898.**

[\(+info Click aquí\)](#)

- CURSO DE 10 SESIONES DE MINDFULNESS Y DESARROLLO PERSONAL

Fechas: A determinar dependiendo de la demana (

Precio: Tres pagos de 45 Euros (1º al reservar la plaza, 2º al comienzo, 3º el primer día de noviembre)

RESERVA YA TU PLAZA LLAMANDO **AL 666 454 898.**

[\(+info Click aquí\)](#)

## **- CLASES DE MINDFUL YOGA Y EDUCACIÓN POSTURAL**

[Para saber más sobre nuestras clases de YOGA y Educación Postural \(haz clic aquí\)](#)

Los horarios y precios de las clases que comenzamos en septiembre son las siguientes:

YOGA: MARTES DE 19:00 a 20:30 (95 Euros / Trimestre, 30 Euros / Septiembre)(+info)

YOGA: MIERCOLES DE 17:15 a 18:45 (95 Euros / Trimestre / 30 Euros / Septiembre)

ED. POSTURAL: MARTES DE 17:20 A 18:50 (45 Euros / Mes)

Las personas interesadas pueden reservar su plaza llamando **AL 645 83 68 27.**

**-CHARLA SOBRE MINDFULNESS Y HAKOMI EN SARAY (ASOCIACIÓN NAVARRA PARA EL CÁNCER DE MAMA)**

[Para ver la charla completa haz clic aquí](#)

Este curso continuamos con nuestras actividades habituales a los que hemos añadido

VER NUESTRA SECCIÓN DE [PRÓXIMOS CURSOS](#) PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE NUESTRAS ACTIVIDADES FUTURAS

SIGUE NUESTRAS PUBLICACIONES PERIÓDICAS EN NUESTRA [PÁGINA DE FACEBOOK](#)

y en nuestro

[CANAL DE YOUTUBE](#)

, al que os podéis suscribir para ver futuras

Un cordial saludo

Cuando me acepto a mí mismo tal como soy, en ese preciso momento puedo empezar a cambiar. Carl Rogers

[ENLACES CIENTÍFICOS Y DE INTERÉS :](#)

Durante la charla en SARAY (Asociación Navarra contra el Cáncer de Mάma) se mencionaron varias referencias científicas, [AQUÍ PONEMOS ALGUNOS ENLACES](#) que pueden servir para quien quiera profundizar en esos estudios y extender su informaci3n disponible sobre el tema.

Tambi3n realizamos una [FORMACI3N EN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE 100% SUBVENCIONADA](#) para trabajadoes/as autonomos/as y desempleados/as y tenemos los siguientes [ENLACES RELACIONADOS, sobre ciencia, estr3s, relaciones y envejecimiento](#)

[ENL](#)

**ESPERAMOS QUE DISFRUT3IS DE PROFUNDIZAR EN ESTOS ART3CULOS Y V3DEOS!!!**