

SESIONES INDIVIDUALES

La forma habitual de practicar Mindfulness Aplicado al Autodescubrimiento es a través de una serie, más o menos larga, de sesiones personales.

La duración de las sesiones será de una hora y el precio es de 55 Euros por sesión. Existe la posibilidad de realizar sesiones por Skype previo pago por Paypal o transferencia bancaria.

Si deseas ponerte en contacto con nosotros para participar en estas sesiones personales, contacta con info@centroauryn.com

TALLERES y GRUPOS SEMANALES

Es indudable la fuerza del grupo en cualquier forma de trabajo dedicada al desarrollo personal.



<https://www.instagram.com/programa.mindfulness.pamplona/>



MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA)
CUALIDAD QUE PUEDE APRENDERSE
Y ENTRENARSE

- 1. Atención focalizada (Situación de la mente)
 - A. En un punto, elegimos un punto para nuestra atención (LA RESPIRACIONE)
 - B. En una sensación, el sonido o un conjunto de sensaciones
 - C. En una letra (hegel, andor, para, exento, omni, vici)
- 2. ATENCIÓN AMPLIA (Contemplación)

