



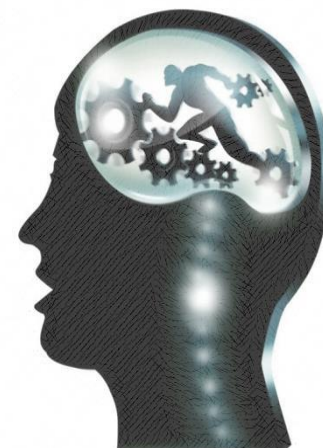
Carmen Vidal
Psicóloga Clínica
carmenvidal.psic clinica@gmail.com G-5787
Tlf: (+34) 678·632·650

I Taller de Introducción al Mindfulness para Deportistas

Objetivo:

Mindfulness o atención plena es la habilidad de estar conectado con el momento presente, facilitándonos la elección del mejor curso de acción, libre de las barreras impuestas por pensamientos, emociones o sensaciones.

El objetivo de este taller es conocer la aplicabilidad del Mindfulness en la actividad física y deportiva e iniciarse en su práctica.



¿A quién va dirigido?

Deportistas y entrenadores.

¿Cuándo y dónde?

Sábado 13 de abril de 15:00 a 21:00 en GADEPA (r/Arco nº4, Pontevedra).



Imparte:

Carmen Vidal Mariño, G-5787.
Psicóloga Especialista en Psicología Clínica.
Máster en Terapias Contextuais: ACT, FAP y Mindfulness.

Coste: 60€, que se ingresarán en el número de cuenta: ES72 2080 5140 9930 0008 3306. En caso de no asistencia al taller no se reembolsará el coste de la inscripción.

Inscripción:

Para realizar la inscripción se enviará un e-mail a carmenvidal.psic clinica@gmail.com, adjuntando el justificante de pago. Para más información, contactar en la misma dirección de correo electrónico.

Fecha límite para inscribirse: 08 de abril o hasta completar aforo (máx. 8 personas).

Colaboran:

gadepa

GV SPORTS