



# MINDFULNESS

Octubre- diciembre 2020

**Alberto Piedrafita Gómez**

Psicólogo y Antropólogo ha practicado mindfulness en diferentes comunidades, con diferentes maestros, haciendo de su práctica una importante herramienta terapéutica.

El grupo de MINDFULNESS está pensado en un doble formato: en su lado teórico, a través de vídeo , bibliografía y otros documentos que favorezcan la comprensión; y a nivel práctico, a través del desarrollo de las diferentes aportaciones que la técnica ofrece. Si el grupo lo permite se tratará de aplicar a las diferentes disciplinas

sanitarias: psicología, medicina, fisioterapia, etc. El curso se desarrollará en cinco sesiones de 90 minutos a razón de dos sesiones por mes hasta fin de año.

El precio del curso será de 120 euros.