



### 3ª Edición TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL

**TALLER:** CRECIMIENTO PERSONAL-MINDFULNESS (Conciencia plena). MEJORA AUTOESTIMA

**OBJETIVOS:** Mejorar atención, estrés, mejor manejo emocional e inteligencia emocional (reducir preocupaciones, miedos, mejorar relaciones con los demás, empatía, autoestima..). Basado en Técnicas mindfulness, psicoterapia, gestalt, Dinámicas de grupo. Grupos reducidos.

**DIRIGIDO A:** Todas aquellas personas que deseen iniciar o continuar en su crecimiento personal, autoconocimiento Y BIENESTAR EMOCIONAL.

**LUGAR:** Centro Mejora. C/ Antonio Gámez Burgos, 8; 2-C / Vélez-Málaga

**INICIO:** FEBRERO 2018. SESIONES: Edición mañana martes y/o jueves a las 11:30-1:30. Edición tarde martes 7:30. Grupos reducidos mínimo 4-5 personas

**INVERSIÓN:** 170 € taller completo 8 sesiones incluido material. Lo puedes pagar en varias veces

**Inscripción/ Información:** 667600051 o mail: [eliaruizpsicologa@gmail.com](mailto:eliaruizpsicologa@gmail.com)