



SEMINARIO SEMANAL "Dr. Jesús Reyes Corona"



"Ordena el estrés con una pausa consciente"

Mtra. Mildred Maldonado Morales

Consultora Mindfulness y Desarrollo Transpersonal
de la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal.

Viernes 18 de febrero de 2022
13:00 h.



Evento transmitido por:



@IFUAP

Resumen

Introducción a los beneficios de la respiración consciente por medio de la práctica de Mindfulness. Exponiendo contenido teórico, introducción a Mindfulness, práctica de 5 minutos, cierre.

Informes: seminarios@ifuap.buap.mx