

Boletín de matrícula - Curso Mindfulness en Vigo - XV Edición

Formación de 20 horas presenciales.

Importe total del curso: 350 euros.

Sábados de 10.00 a 12.30

Fecha inicio: 6 de Octubre 2018

Fecha finalización: 24 de Noviembre 2018

Precio especial de 310 euros para matrículas previas al 15 de septiembre

15^a Edición - Curso "Mindfulness para gestión de estrés"

Contenidos del curso:

- ❖ Ansiedad y estrés, como influyen en ti y en tu trabajo.
- ❖ La respiración, una herramienta poderosa
- ❖ La dispersión mental, el enemigo silencioso.
- ❖ Mindfulness como práctica en la vida diaria y el bienestar emocional.
- ❖ Comprender las emociones que nos afectan y como gestionarlas sin estrés.
- ❖ Gestionando el dolor físico y emocional con mindfulness

¿Qué necesitas para realizarlo?:

Tu compromiso personal para la práctica diaria, ganas de disfrutar de cada clase y ropa cómoda, el resto lo ponemos nosotros.

¿Qué te llevarás del curso?

- Material didáctico de elaboración propia en constante evolución.
- Guías con propuestas prácticas para tu día a día.
- Vídeos con ejercicios de conciencia corporal.
- Archivos de audio que podrás descargar para practicar donde tú quieras.
- Apoyo constante a través de e-mail para resolver todas las dudas que surjan entre cada sesión en tu práctica diaria.
- Bibliografía adecuada para la profundización si así lo deseas.

Puedes ver las opiniones de los participantes en este curso en anteriores ediciones en este [link](#)

Esta formación puede ser bonificada para trabajadores en activo. Consulta requisitos.

Imparte: Victoria Ambrós Domínguez - Puedes leer más [aquí](#)

Si quieres inscribirte por favor cubre la siguiente hoja de datos y envía una copia por mail a victoria@programadestres.com junto con el justificante de la transferencia.

Boletín de matrícula - Curso Mindfulness en Vigo - XV Edición**Datos del participante**

Nombre y Apellido:		DNI:
Dirección:		
Código Postal:	Ciudad:	
Provincia:	Teléfono móvil:	
e-mail:		
Has practicado meditación antes: <i>Nunca</i>	<i>A Veces</i>	<i>Con frecuencia:</i>
Profesión:		

El valor de esta formación es de 350.-€ -

Si por circunstancias económicas personales necesitaras fraccionar el pago de la formación por favor no dudes en comentarlo e intentaremos facilitarte tu participación.

Una vez realizado el ingreso del importe del curso en la cuenta del Banco Caixa Geral

– Cta: IBAN: ES80-0130-3012-1202-09982655 por favor envía este documento junto con el justificante bancario por mail a victoria@programadestres.com para que confirmemos tu participación.

Matrícula Reducida:

Reserva matrícula reducida 110.-€ ingresados al confirmar su plaza, 200.-€ antes del 15 septiembre.

Condiciones Generales:

La empresa se reserva el derecho a cancelar la realización de la formación de no alcanzarse el número suficiente de participantes, ante dicha eventualidad, cualquier importe abonado será devuelto a su titular.

Si el participante por cualquier circunstancia decide abandonar el curso una vez iniciado, no se reembolsará el importe abonado del curso.

* Material Didáctico:

El alumno/a debe conocer que para este Curso le da acceso a material didáctico online protegido por los derechos de autor.

Este material sólo estará a disposición del participante y de ninguna manera será utilizado o compartido con ningún otro individuo o persona física o jurídica para fines comerciales o didácticos salvo autorización expresa del titular de los derechos: Victoria Ambrós Domínguez - Programa Destres©.

En.....a..... de..... de..... Firmado _____

De conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que sus datos de carácter personal proceden de la información facilitada durante la inscripción y desarrollo del curso Programadestres así como de los contactos realizados por su parte a través de la dirección de correo info@programadestres.com. Sus datos están incluidos en un fichero automatizado titularidad Programadestres.com. y gestionado por Victoria Ambrós, con la única finalidad de informarle sobre las novedades y actividades del curso, atender sus solicitudes de asistencia, así como para facilitarle información de interés del programa. En cualquier momento podrá ejercitar sus derechos de acceso, cancelación, rectificación y oposición, contactando con Victoria Ambrós a través del correo electrónico info@Programadestres.com

Sábados de 10.00 a 12.30

Fecha inicio: 6 de Octubre 2018

Fecha finalización: 24 Noviembre 2018

Precio especial: 310 euros para matrículas previas al 15 de septiembre