



el bosque

socio-cultural

DISEÑA TU VIDA Y REGULA TUS EMOCIONES Y TU ESTRÉS **Especialistas en gestión del cambio, te ayudan a conseguirlo**

C/ Bidasoa, nº 3 Entidad Urbanística El Bosque
Viernes 25 de Mayo
a las 18,30 h.

Viernes 1 de Junio
a las 18,30 h.

¿Cómo vives tu vida?
**¿Te gustaría tener
una vida mejor?**

Te ayudamos a:

- Conocerme mejor
- Definir qué quieres
- Reconocer tus recursos
- Tener más confianza
- Aumentar tu autoestima
- Crear acción
- Superar tus limitaciones
- Conseguir cualquier objetivo que te propongas en la vida.

¿Qué pasa por tu mente en situaciones de estrés?
¿Te gustaría responder en lugar de reaccionar?
¿Conoces los beneficios de practicar Mindfulness?

**Descubre una forma “diferente”
de afrontar cada momento, cada día.**

- Qué es Mindfulness.
- Beneficios derivados de la práctica .
- Introducción al Programa de Reducción de Estrés Basado En Mindfulness MBSR de la Universidad de Massachusetts.
- Aplicaciones en la vida cotidiana, el entorno laboral y en la salud.
- La ciencia detrás de los beneficios del Mindfulness.
- Introducción a la práctica del Mindfulness.

Mar Mejías, Coach especializada en Gestión del Cambio Personal, Ejecutivo y Empresarial. Experta en Grupos de Apoyo y Crecimiento Personal.

Susana Lavilla, Coach Personal, Docente, Formadora, Experta en Gestión del Cambio Personal, técnicas de respiración y relajación.

mm.mejias@hotmail.com / susanalavilla@telefonica.net
Tels: 91 4961017 - 608815375 / 630819468

Dr. Miguel Corbella

Fundador y Director en Axon Coach. Coach Personal y Ejecutivo.
Especialista Universitario en Estrés, Neurodegeneración y Envejecimiento.

Instructor - Practicum en el Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness - MBSR.

Especialista en Anestesiología, Reanimación y Tratamiento del Dolor.
Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
miguelcorbella@axon-coach.es - Tel: 636437185