



TELÉFONO DE
LA ESPERANZA

Curso de Mindfulness

"Siéntate y siéntete"



En este curso aprenderás una nueva forma de relacionarte contigo misma y con lo que sucede a tu alrededor.

A través de la meditación entrenarás la habilidad de la atención plena, viviendo el presente y sintiéndote así, más libre.

Fechas: todos los miércoles del 16 de Mayo al 04 de Julio de 2018


Horario: 18:30 -20:30

Lugar: Bederstrasse 76, 8002, Zürich

Precio: 150 Fr

Será un viaje apasionante a tu interior.

zurich@telefonodelaesperanza.org TEL.043 817 65 65

www.telefonodelaesperanza.org/zurich  TelefonoEsperanzaSuiza