

Mindfulness
APLICADO



Qué es *Mindfulness*



Meditación y control mental

Meditación tradicional actualizada

*Tradiciones orientales, tradiciones occidentales,
neurociencia, psicología,
crecimiento personal*

Importancia de la *técnica*

Pasos sencillos, orgánicos y comprensibles

Procesos innatos

Fácil de aprender y de practicar



A collection of several white feathers with detailed barbs, scattered across the top half of the page. Some are larger and more prominent, while others are smaller and partially cut off by the edges.

Beneficios de la *práctica*

Mayor bienestar

Mayor capacidad de concentración

Mayor claridad mental

Mejor autoestima

Mejor planificación y proyección

Mejor comprensión y entendimiento

Mejora de las relaciones



Aplicaciones de la *técnica*



Bienestar personal

Autoconocimiento



Aplicaciones de la *técnica*

Planificación

Proyección

Estrategia

Aplicaciones de la *técnica*

Grupos

Equipos

Productividad

Sesiones y cursos de *Mindfulness*

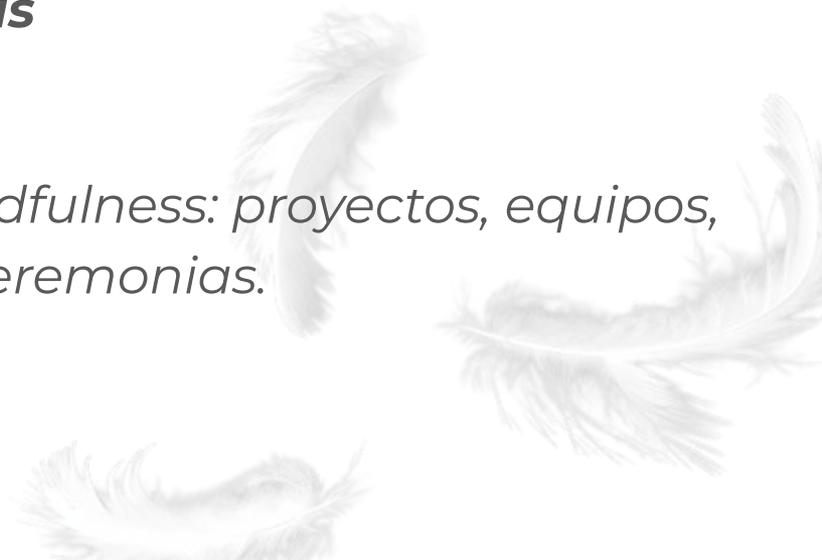
Individual y en grupos

Fundamentos del mindfulness: técnica y actitud

Meditaciones (auto)guiadas

Meditaciones corporales

Otras aplicaciones del mindfulness: proyectos, equipos, actos simbólicos, eventos, ceremonias.





Mindfulness
APLICADO

Carlos van Oosterzee

Formador y facilitador

+34 656 44 53 11

carlosvanoosterzee.com

carlos@carlosvanoosterzee.com

