

“Mindfulness: Sembrando semillas de conciencia”

A través de Telegram y/o Whatsapp

Programa
de 40 días



Mente llena



Mente plena



Vive el
momento
presente

Un espacio que te permitirá ir sembrando semillas para vivir el único momento que hay: “el presente”

✓ Programa de 40 días.

✓ Cada día recibirás:

- Una frase
- Un ejercicio para practicar
- Un cuento para reflexionar

✓ Estos ingredientes te permitirán ir sembrando semillas de conciencia para ir viviendo el momento presente con atención plena.

✓ Poco a poco, cada día, irás dando a tu mente un nuevo “alimento” y si trabajas un poquito cada día, al final de los 40 días tendrás incorporado un hábito que te permitirá vivir el momento presente de una manera consciente.

✓ Esas semillas que vas a ir sembrando, cada día, te permitirán vivir una vida más plena, con menos sufrimiento y más bienestar. Porque lo único que tenemos es el momento presente, el pasado pasó y el futuro no sabemos si llegará.



¡Conviértete en un auténtico agricultor de tu vida!



- ✓ **A ti que quieres vivir el aquí y el ahora.**
- ✓ **A ti que quieres adquirir un hábito.**
- ✓ **A ti que dedicarte un tiempo cada día.**
- ✓ **A ti que quieres cambiar la forma de actuar.**
- ✓ **A ti que quieres sembrar semillas de conciencia.**
- ✓ **A ti que estás abierto a aprender cosas nuevas.**
- ✓ **A ti que te quieres practicar la atención plena.**

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- ✓ **Practicar cada día la atención plena.**
- ✓ **Adquirir un hábito para ser conscientes del momento presente.**
- ✓ **Sembrar semillas que te permitan descubrir que lo único que tenemos es el aquí y el ahora.**
- ✓ **Vivir cada día como si fuera el único día, vivir cada minuto como si fuera el único minuto.**
- ✓ **Ser conscientes de los beneficios de la técnica día a día.**
- ✓ **Cultivar los 5 sentidos con total atención.**
- ✓ **Estar presentes y convertirnos en un observador de nuestra vida.**

Desarrollo a través de grupo de Telegram y/o Whatsapp:

- ✓ **A primera hora del día tendrás a tu disposición un tema diferente**
- ✓ **De forma individual y a tu ritmo irás integrando los contenidos y realizando las actividades que te propongo para que puedas desarrollar la atención plena.**
- ✓ **Utilizaremos el formato en audio y por escrito para que te resulte más fácil seguir las clases**

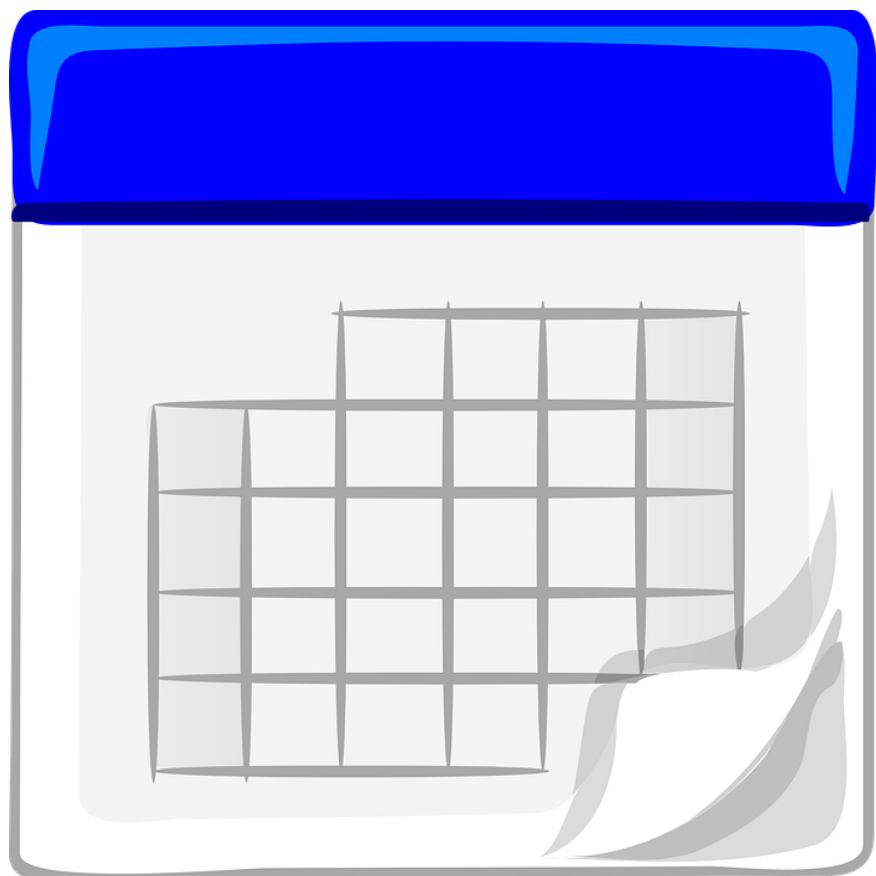
Grupo

Podrás compartir tus dudas y experiencias.

El estar juntos en un grupo nos da más empuje para seguir y avanzar en el camino.

Reflexiones

Podrás utilizar un cuaderno para anotar las experiencias que te surjan y los avances que vayas obteniendo.



Nuevas ediciones de forma periódica

CUANDO

Paula García Pérez



Coach, Facilitadora talleres crecimiento personal y Mindfulness. Especializada en técnicas energéticas, sonido y masaje.

Creo que lo único que tenemos es el momento presente. Mi experiencia me ha llevado a diseñar este taller para poder llegar a las personas que están preparadas para “sembrar semillas de conciencia”.

Creo en las personas y acompañó desde “el corazón”.

Mi carrera profesional comenzó en el mundo financiero donde trabajé durante 27 años. En enero de 2014 decidí dedicarme totalmente al mundo de las personas y poner en práctica mi formación, conocimientos y experiencias en el campo del desarrollo humano. Desde mayo de 2019 dirijo el Centro de Bienestar Paula García, ubicado en la Sierra Norte de Madrid. Un espacio donde se realizan actividades individuales y grupales con el objetivo de conseguir un mayor bienestar, entre otras: Yogaterapia, Meditaciones, Conciertos de sonido, talleres de desarrollo personal y Mindfulness.

Formación: Coach personal y de equipos, Terapeuta y Maestra de Reiki Federada, Facilitadora Autorizada de talleres de crecimiento personal método Louise L. Hay, Monitora de Risoterapia y Lider Yoga de la Risa, Sanadora por arquetipos, Terapeuta Técnica O.D.I.N.E., Facilitadora y Lectora Registros Akáshicos. Monitora de Mindfulness, Formada en Mindfulness y Compasión por la UAM. Técnica Metamórfica, Masaje facial japonés, Masaje indio y Masaje japonés en silla. Quiromasajista. Formada en primer nivel de terapia Layasónica (terapia de sonido de cuencos de cuarzo y diapasones) y taller de sonido con cuencos tibetanos. Profesora de Yogaterapia. Licenciada en Ciencias Empresariales.

Facilitadora



PRECIO DEL CURSO 99 euros

PROMOCIÓN ESPECIAL 27 euros

INSCRIPCIONES:

- A TRAVÉS DE FORMULARIO DE CONTACTO DE LA WEB

<https://centrodebienestarpaulagarcia.es/contacto>

- Por CORREO:

centrobienestarpaulagarcia@yahoo.com

- Por TELEFONO: 686613043 Whatsapp

Realizamos el curso con un mínimo 10 personas

¡Plazas limitadas! Si estás interesado haz la reserva

INSCRIPCION Y PRECIO

Sígueme en redes



www.facebook.com/centrobienestarpaulagarcia/

<https://www.facebook.com/paula.garciaperez.73>

<https://www.facebook.com/paula.facilitadoralouisehay/>



<https://www.linkedin.com/in/pgarciap/>



@centro_paula

@PaulaHayTeacher



<https://www.instagram.com/centrobienestarpaulagarcia/>

 **YouTube Coaching del alma**