

# Programes per Organitzacions i Empreses



## Programa Start-Mindfulness (entre 4 i 8 sessions)

Com aprendre a meditar

Eines per millorar el benestar en l'àmbit laboral

Integració Mindfulness pel dia a dia

Relacions entre persones a la feina

Comunicació conscient entre grups i tasques

Com gaudir d'un estat d'atenció plena

Connectar amb el cos de forma conscient

Mindfulness pràctiques i seguiment

### **Duració / Sessions**

Es recomana una duració mínima

entre 60-90 minuts per sessió

Aquest programa s'ajusta i es planifica  
amb funció de les necessitats de l'organització

**CONNECTA  
MILLORA  
OPTIMITZA**



+34 659 73 39 23

empresasmindfulness@gmail.com

**SOLUCIONS  
MINDFULNESS  
WWW.TONIPRATS.COM**