

Programes per Organitzacions i Empreses



Programa Now-Mindfulness (entre 8 i 12 sessions)

Com aprendre a meditar
Eines per millorar el benestar en l'àmbit laboral
Integració Mindfulness pel dia a dia
Connectar amb el cos de forma conscient -I
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 -II
Dinàmiques de Teambulding
Creació equip 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**