

MINDFULNESS KLASEAK ON LINE!

Mindfulnessa gure emozioak, erreakzioak, jarrerak eta pentsamenduak kontzientzia osoaren bidez kudeatzeko tresnak ematen dituen diziplina da.

Zure egunerokotasunean mindfulness praktikatzeak, besteak beste, antsietatea eta estresa kontrolatzen, hobeto lo egiten eta zure kontzentrazioa eta memoria hobetzen lagun diezazuke.

Oier gure irakasleak lagunduko dizu doako saio hauetan, eta baliabide errazak emango dizkizu, egunerokotasunean erabil ditzakezunak, bizimodu lasaigoa eta konektatuagoa izateko.

Klaseak egun hauetan emango dira:

Klaseak euskaraz: Ekainak 8 eta 15, 18:00etatik 19:00etara

Klaseak gaztelaniaz: ekainaren 10, 22 eta 29an, 18:00etatik 19:00etara.

Matrikulazio epea: maiatzaren 25etik ekainaren 6ra

Plaza mugatuak, izen-ematearen ordenaren arabera.

Izena emateko, bete formulario hau: <https://forms.gle/CgfRiFVsbP35Rrf68>

Zure izen-ematea behar bezala bidali dela ziurtatzeko, baieztapen-mezu bat jasoko duzu emaillean.

Anima zaitez horiek probatzera, eta ikusiko duzu diziplina hau erabiltzeak zer-nolako onurak ekar diezazkizukeen zure bizitzara!

¡ CLASES DE MINDFULNESS ON LINE!

El mindfulness es una disciplina que facilita herramientas para gestionar nuestras emociones, reacciones, actitudes y pensamientos a través de la conciencia plena.

La práctica de mindfulness en tu día a día puede ayudarte, entre otras cosas, a controlar la ansiedad y el estrés, a dormir mejor y a mejorar tu concentración y memoria.

Nuestro profesor Oier te acompañará durante estas sesiones gratuitas y te facilitará recursos sencillos, que puedas aplicar en tu día a día para llevar una vida más conectada y tranquila.

Las clases se realizarán los siguientes días:

Clases en euskera: 8 y 15 de junio de 18:00 a 19:00

Clases en castellano: 10, 22 y 29 de junio de 18:00 a 19:00.

Periodo de matriculación: Del 25 de Mayo al 6 de Junio

Plazas limitadas por orden de inscripción.

Para inscribirte rellena el siguiente formulario: <https://forms.gle/aRWBggt67T39JH9UA>

Recibirás un email de confirmación para asegurarte que tu inscripción ha sido enviada correctamente.

¡Anímate a probarlas y verás los beneficios que la práctica de esta disciplina puede traer a tu vida!