

## Mindfulness

Segons normativa de la subvenció que finança el curs, la participació del personal al servei de l'administració pública en aquesta acció formativa, queda limitada a un màxim del 10 % del total dels participants del pla formatiu.

### Continguts

#### Mòdul 1:

Principis bàsics del mindfulness i latència plena. 10h

#### Mòdul 2:

Ampliació dels nivells de consciència. 10 h

#### Mòdul 3:

Incorporació del mindfulness al dia a dia. 10h

### Plus Informació i Preinscripció

Email [fppuerto.voriental@ccoo.cat](mailto:fppuerto.voriental@ccoo.cat)

Phone 938709152

hores-ícon dl, dm, dc, dj (9:30 a 14; 16 a 18) i dv (9:30 a 14)

Calendario **Inici:** 20/01/26  
**Fi:** 19/02/26

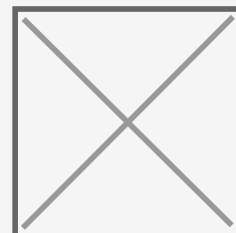
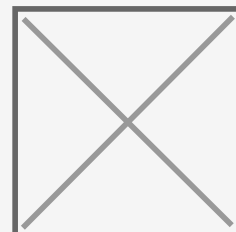
Rellotge **30 h**

Modalitat **Presencial**

Horari dimarts i dijous de 18:00 a 21:00 hores

Horari AV PUIG I CADA FALC 89-99  
08301 Mataró

#### Entitats col·laboradores



Instagram

Facebook

Twitter

Youtube

LinkedIn