

POSITIVE MIND POSITIVE LIFE

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

+ Informació i Preinscripció

Email fppuerto.voriental@ccoo.cat Phone 938709152



Escaneja el codi QR

Logo

Calendario **Inici:**09/03/2026

Fi: 20/04/2026

Rel·lotge **30 h**

Modalitat **Presencial**

Horari dilluns i dimecres de 18:00 a 21:00 hores

Horari AVDA JOSEP PUIG I CADA
FALCH 89
08303 Mataro

Entitats col·laboradores

Entity Logo

Entity Logo

Instagram Facebook Twitter YouTube LinkedIn

www.fundaciopacopuerto.cat