

CALENDARIO 2024

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN Atención Plena (REBAP - MBSR)

Abril

23 de abril Charla gratuita

Horario de 20 a 22 horas.

30 de abril Charla gratuita

Horario de 20 a 22 horas.

Mayo

07 de mayo Primera Sesión

Horario de 20 a 22 horas.

14 de mayo Segunda Sesión

Horario de 20 a 22 horas.

28 de mayo Tercera Sesión

Horario de 20 a 22 horas.

Junio

04 de junio Cuarta Sesión

Horario de 20 a 22 horas.

11 de julio Quinta Sesión

Horario de 20 a 22 horas.

18 de julio Sexta - Intensiva

Horario de 20 a 22 horas.

25 de julio Séptima Sesión

Horario de 20 a 22 horas.

Julio

02 de Julio Octava Sesión final

Horario de 20 a 22 horas.

09 de Julio Novena Sesión final

Horario de 20 a 22 horas.

Facilitador:

- **Cesar Escobar T.** Instructor de Mindfulness – Magister en Psicología Clínica de Adultos.

Indicaciones:



Online - Zoom



cesarescobar@sientemejor.com



+569 8 223 98 34