

Programa Mindfulness

Cuida tu Mente



Podrás
participar
tanto **online**
como
presencial

Tira a la basura los pensamientos negativos.

- Aprende a gestionar tu estrés y reduce tu ansiedad.
- Reduce el riesgo de padecer cáncer y enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la capacidad de atención y concentración.
- Mejora la calidad del sueño.

6 sesiones por 24€/sesión

Centro de Bienestar Chamartín



91 458 54 41



cbchamartin@sanitas.es



**ESTAMOS
CONECTADOS A TI**
Somos fans de la vida



PARTE DE **Bupa**