

Aprende Mindfulness en 8 semanas

Formato: Clases en directo Vía Zoom.

Fechas: Lunes (1, 8, 15, 22 de Marzo y 5, 12, 19 y 26 de Abril) - **Horario:** de 19.00 a 20.00

Incluye: Actividades adicionales, Materiales de trabajo en pdf, Audios y meditaciones grabadas.

Inversión: 120€

Inscripciones: mt@minervatejero.com o a través de la página Web (www.minervatejero.com)



Imparte: Minerva Tejero Ardines

- Maestra Acreditada de Yoga por la Yoga Alliance.
- Profesora Mindfulness para Gestión del Estrés.
- Coach Certificada por la Int. Coach Federation.
 - Asesora en Nutrición y Terapia Ayurveda.