



# Mindful People At Work

UN PROGRAMA PARA LIBERAR EL POTENCIAL  
HUMANO

**SERVICIOS & PRECIOS**

*Olga Esteban Boloqui - Crecimiento Mindful*

# Mindful People At Work

## Descripción de servicios

Aprendizaje experiencial, Presencial & Online

Profesorado con cualificación oficial en formación mindfulness (MBSR)

Servicios personalizados disponibles. **Español e Inglés.**

**ONLINE**

Pide una  
presentación gratuita  
de 1 hora para gran  
grupo

### MINDFULNESS INTRO

**PROGRAMA DE 10 SEMANAS:  
INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS Y  
COMPASIÓN**

17  
HORAS

**PARA PRINCIPIANTES**

El objetivo es integrar las prácticas de mindfulness y compasión en las rutinas diarias de los participantes.

2 HORAS SESIÓN DE ORIENTACIÓN  
8 SESIONES DE 1.5 HORAS A LA SEMANA  
3 HORAS DE MINI-RETIRO FINAL  
DINÁMICAS DE GRUPO  
RETOS Y PLAN SEMANALES, MATERIAL,  
AUDIOS DE PRÁCTICAS Y ARTÍCULOS  
+ PRÁCTICAS EXTRA SEMANALES EN DIRECTO  
CERTIFICACIÓN DE CRECIMIENTO MINDFUL  
SOPORTE DEL PROFESOR  
PLATAFORMA E-LEARNING

**ONLINE O PRESENCIAL**

Basado en los programas oficiales  
de mindfulness y compasión  
MBSR, CCT, MSC

### MINDFULNESS MÁS

**PROGRAMA 8 SEMANAS: MBSR  
CURRÍCULO OFICIAL (REDUCCIÓN DEL  
ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS)**

31  
HORAS

**PARA COMPROMISO**

El objetivo es encontrar una comprensión más profunda de nuestros estresores, nuestra reactividad al estrés y cómo mediar a través de la práctica de mindfulness, integrando de manera consistente las actitudes y técnicas de mindfulness en las rutinas diarias.

2.5 HORAS SESIÓN DE ORIENTACIÓN  
8 SESIONES, 2.5-3.5 HORAS A LA SEMANA  
+ 7 HORAS DE DÍA DE RETIRO DE PRÁCTICAS  
DINÁMICAS DE GRUPO  
RETOS Y PLAN SEMANALES, MATERIAL,  
AUDIOS DE PRÁCTICAS Y ARTÍCULOS  
CERTIFICACIÓN OFICIAL DE MBSR  
SOPORTE DEL PROFESOR y PLATAFORMA E-  
LEARNING

**ONLINE O PRESENCIAL**

Curriculo oficial de las  
universidades de UMASS y Brown

### MINDFULNESS À LA CARTE

**"CONECTA CUANDO QUIERAS"  
PRÁCTICAS DE MINDFULNESS,  
COMPASIÓN Y MOVIMIENTO  
CONSCIENTE**

**PARA ACCEDER CUANDO  
QUIERAS**

45 PRÁCTICAS GRABADAS DISPONIBLES  
+2 NUEVAS PRÁCTICAS POR SEMANA  
(+75 NUEVAS POR AÑO)  
AUDIOS y VIDEOS  
PLANES DE PRÁCTICA  
PLATAFORMA E-LEARNING

SUSCRIPCIÓN ANUAL

**ONLINE ACCESO CUANDO QUIERAS**

Basado en los programas oficiales  
de mindfulness y compasión  
MBSR, CCT, MSC



# Mindful People At Work

## PRECIOS

Programa bonificable en España por la  
Fundae / Fundación Tripartita  
(preguntar por su gestión y bonificación)

**ONLINE**  
Pide una  
presentación gratuita  
de 1 hora para gran  
grupo

### MINDFULNESS INTRO

PROGRAMA DE 10 SEMANAS:  
INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS Y  
COMPASIÓN

17  
HORAS

PARA PRINCIPIANTES

MAXIMO 40 PARTICIPANTES  
RECOMENDADO 25

PRECIO

~~280€~~ POR PARTICIPANTE  
AHORA PRECIO COVID 230€  
(IVA NO INCLUIDO)

10 SEMANAS

ONLINE O PRESENCIAL

Precio considerando formación presencial en  
la localización del cliente y viajes aparte.  
Preguntar por precios según volúmenes.

### MINDFULNESS MÁS

PROGRAMA 8 SEMANAS: MBSR  
CURRÍCULO OFICIAL (REDUCCIÓN  
DEL ESTRÉS BASADO EN  
MINDFULNESS)

31  
HORAS

PARA COMPROMISO

MAXIMO 40 PARTICIPANTES  
RECOMENDADO 25

PRECIO

~~395€~~ POR PARTICIPANTE  
AHORA PRECIO COVID 295€  
(IVA NO INCLUIDO)

8 SEMANAS

ONLINE O PRESENCIAL

Precio considerando formación presencial en  
la localización del cliente y viajes aparte.  
Preguntar por precios según volúmenes.

### MINDFULNESS REMOTO

"CONECTA CUANDO QUIERAS"  
PRÁCTICAS DE MINDFULNESS,  
COMPASIÓN Y MOVIMIENTO  
CONSCIENTE

PARA ACCEDER CUANDO  
QUIERAS

SIN MÍNIMO DE PARTICIPANTES  
(1 PARTICIPANTE = 1 USUARIO)

PRECIO

95€ POR PARTICIPANTE / AÑO  
SUSCRIPCIÓN ANUAL  
(IVA NO INCLUIDO)

1 AÑO

ONLINE ACCESO CUANDO QUIERAS

Preguntar por precios según  
volúmenes.



# MÁS SERVICIOS...

**TALLERES DE  
INTRODUCCIÓN  
A MINDFULNESS**

**MEDITACIONES  
SEMANALES EN  
DIRECTO  
+  
GRABACIONES  
sesiones de  
30min**

**TALLERES  
PARA EQUIPOS  
DE 1 A 3 DÍAS**

**MOVIMIENTO  
CONSCIENTE  
SEMANAL EN  
DIRECTO  
+  
GRABACIONES  
sesiones de  
40 min**



# MORE SERVICES...

Pregunta  
por  
paquetes  
cerrados

TALLERES  
PARA EQUIPOS  
DE 1 A 3 DÍAS

en la  
localización del  
cliente / externa  
presencial  
on-line  
personalizado

TALLERES DE  
INTRODUCCIÓN  
A MINDFULNESS

hasta 500  
participantes  
1-2 horas  
presencial  
on-line

(1 gratis con cualquier  
pedido de programa)

MEDITACIONES  
SEMANALES EN  
DIRECTO  
+ GRABACIONES  
sesiones de  
30min

4 sesiones  
abiertas  
semanales  
on-line

125€  
participante  
/ 3 meses

MOVIMIENTO  
CONSCIENTE  
SEMANAL EN  
DIRECTO  
+  
GRABACIONES  
sesiones de  
40 min

4 sesiones  
abiertas  
semanales  
on-line

125€ por  
participante  
/ 3 meses

Pregunta por precios según volúmenes  
Precios no incluyen IVA o costes de viaje



[www.crecimientomindful.com](http://www.crecimientomindful.com)



*"Acompañando a organizaciones en el desarrollo de la plena consciencia"*

Olga Esteban Boloqui - [info@crecimientomindful.com](mailto:info@crecimientomindful.com)