

Horarios sesiones Mindfulness en DIRECTO CET Madrid en Español

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00		Meditación Mindfulness Guiada 7:00-7:35 CET Madrid. Online.		Meditación Mindfulness Guiada 7:00-7:35 CET Madrid. Online.	
8:00	Movimiento Consciente 45 min 7:45-8:30 CET Madrid. Online.	Movimiento Consciente 45 min 7:45-8:30 CET Madrid. Online.		Movimiento Consciente 45 min 7:45-8:30 CET Madrid. Online.	Movimiento Consciente 45 min 7:45-8:30 CET Madrid. Online.
9:00					
17:00	Mindfulness en familia CRECER RESPIRANDO 17:15-18:15 - Presencial		Mindfulness en familia CRECER RESPIRANDO 17:15-18:15 - Presencial		
17:30					
18:00					
19:00	Mindfulness Práctica y Profundización 19:00-20:15. Presencial y Online Todo el curso		MBSR - 8 semanas. Comienzo 24 de Enero Reducción del Estrés Basado en Mindfulness. 18:30-21:00 - MIÉRCOLES Presencial y Online EDICIÓN ENERO A MARZO 2024	MBSR - 8 semanas. Comienzo 20 de octubre Reducción del Estrés Basado en Mindfulness. 18:30-21:00 - JUEVES Presencial y Online EDICIÓN OCTUBRE A DICIEMBRE 2023	
21:00				Ser Tu Mejor Amig@ - 8 semanas. Mindfulness y Compasión para adolescentes. 19:00-21:00 Presencial / Online EDICIÓN ENERO A MARZO 2024 - JUEVES	