

Somos Mindfulness

somosmindfulness.com.ar/TalleresYCursos

Inicio Talleres y cursos Sobre mi ¿Qué es mindfulness?

A pesar de que el mindfulness es una cualidad natural en cada uno de nosotros, a menudo se oculta bajo el ajetreo diario. En la rutina acelerada, es fácil olvidar vivir en el presente y apreciar cada momento con conciencia y plenitud. Desde somos mindfulness queremos aportar una mirada más profunda al mundo del mindfulness y ofrecer talleres y cursos que te permitan **reconectar con esa capacidad de vivir plenamente** conectada con vos misma con todo y todos los que te rodean.

Viaje personal hacia la calma

Acompañamiento profesional y personalizado adaptado a tus necesidades. Incluye el taller de introducción y práctica guiada.

Participantes: 1
Duración: 1:30 hs - 2 hs
Modalidad: Presencial/Online

[Quiero saber mas](#)

Calma, enfoque y energía

Acompañamiento profesional pensado para ofrecer claridad, contención y herramientas que se adaptan a cada proceso individual y colectivo

Participantes: Individual o grupos reducidos
Duración: 1:30 hs - 2 hs
Modalidad: Presencial/Online

[Quiero saber mas](#)

Raíces de serenidad

Experiencia profunda donde tu grupo rodeados de naturaleza te lleva a la cascada en Tanti en un ambiente de paz y serenidad.

Participantes: Individual o grupos reducidos
Duración: 4 horas
Modalidad: Presencial

[Quiero saber mas](#)

Clases de yoga

Práctica de yoga brindada desde una perspectiva de mindfulness que fortalece el cuerpo, equilibra la mente y nutre el espíritu.

Participantes: Individual o grupos reducidos
Duración: 1 hs - 1:30 hs
Modalidad: Presencial/Online

[Quiero saber mas](#)