



**¿ES TU MOMENTO DE SALIR DEL ESTRÉS!**

## **CURSO DE MINDFULNESS DE OCHO SEMANAS**

**PROGRAMA MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)**

Del 17 de Febrero al 7 de Abril de 2017

**Lugar:** Churruca Club Gym

C/Churruca, nº12, 28004 Madrid. <http://www.clubgymchurruca.com/>

---

VIERNES DE 19:00H. - 21:30H. PRECIO: 250€

**IMPARTE: SERGIO MARTÍN**

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

Tel. 630 842 674 @yosoymindfulness  
<https://www.facebook.com/yosoymindfulness>