

COACHING Y MINDFULNESS

CURSO EXTRA-ESCOLAR PADRES/MADRES

en Aiete Ikastetxea



Vive sin estrés y mejora la relación con tus hijos

OCTUBRE-JUNIO

MARTES A LAS 17:30H

Conseguirás:

- Disfrutar de tu presente con menos estrés.
- Estar tu más calmado/a para que tu hijo/a esté más calmado/a.
- Sentir cómo estás, hacia dónde quieres ir y avanzar.
- Autocuidado y autoamabilidad
- Dar una respuesta más eficaz ante las situaciones que te perturban