

Consigue estar más centrado/a en tu día a día, para aumentar la armonía de tu casa.

Coaching y el Mindfulness integrados para que te dediques unos minutos al día para ti y así lleves tu vida con más fuerza y energía.

PROGRAMA

La calma mental, la paciencia, la coherencia, el autocuidado, la comunicación. Son algunos de los temas que trabajaremos.

Durante el proceso, también haremos jornadas en familia en un entorno natural, de un día de duración. Donde lo pondrás en práctica con tus hijos/as.

Para que tus hijos también aprendan a parar y a tranquilizar su mente.

CALENDARIO

De Octubre a Junio, los martes a las 17:30 hrs, quincenalmente
La propuesta se compone de 18 sesiones grupales de 1h30min de duración

Comenzamos el **9 octubre**.

Las sesiones serán en las instalaciones de Aiete Ikastetxea (Puio Bidea, 11)

PRECIO

Padres/madres Aiete Ikastetxea: 160€/persona

Padres/madres de otros centros: 230€/persona

Actividades en entorno natural no incluidas,

INSCRIPCIONES

Llamar al 615752662 (Mikel) o un email a hola@sukhena.es

Antes del 15 de septiembre

Esta actividad está abierta al público en general.



FECHAS

Octubre: 9, 23

Noviembre: 6, 20

Diciembre: 4, 18

Enero: 8, 22

Febrero: 5, 19

Marzo: 5, 26

Abril: 9, 30

Mayo: 14, 28

Junio: 4, 18

**PLAZO
INSCRIPCIÓN
15 SEPTIEMBRE**

sukhena.es