

# Prácticas de meditación Mindfulness

Prácticas de  
meditación  
2018-19

## PRACTICAS DE MEDITACIÓN CADA SÁBADO

- Todos los sábados durante todo el año de 9:00-10:00, prácticas de meditación basadas en Mindfulness.
- Cojín de meditación y esterilla
- Ejercicios semanales y prácticas durante la semana.
- Audios para meditar en casa
- Videos y Charlas
- Matrícula, 50€. Cota mensual, 50€

*No busques la felicidad ahí fuera.*

*La tienes encima de tu nariz, solo tienes que calmar tu mente. Sin tu mente en calma nada te hará feliz a pesar de tenerlo todo*

Grupos reducidos Contacto 652237470. Mail [juanpedroperezpsicologo@gmail.com](mailto:juanpedroperezpsicologo@gmail.com). a través de mi página web [www.mindfulnessstarragona.com](http://www.mindfulnessstarragona.com).

Perez-Badía. PSICOLOGOS, CENTRO DE PSICOLOGÍA. Joan Serra, 4. Bajos CP 43007 TARRAGONA