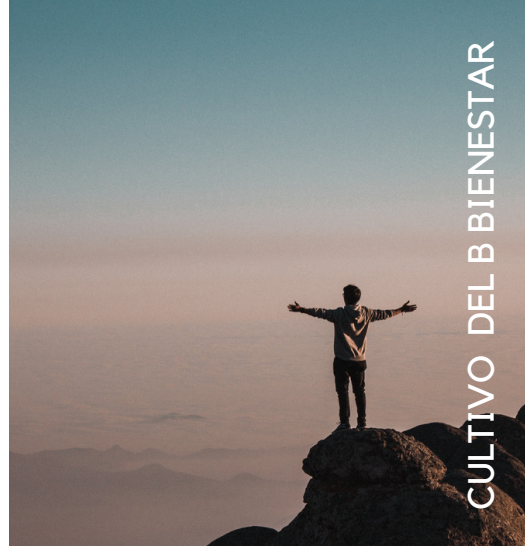




ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN



AUTOCONOCIMIENTO



CULTIVO DEL B BIENESTAR

"La facultad de dirigir deliberadamente nuestra atención errante, una y otra vez, constituye el fundamento mismo del juicio, el carácter y la voluntad.

Nadie puede ser dueño de sí mismo si carece de ella.

Cualquier educación que mejore esa facultad será una educación para la excelencia"

WILLIAM JAMES.

## DATOS



Lugar: The International School La Serena.

Biblioteca High School



Actividad con Cupos, inscripciones

[info@springupcoaching.com](mailto:info@springupcoaching.com)



Whatsapp

+56 9 8827 8006



## MODO MENTAL SER "ON"

### INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS

#### TEMAS

- Los costos de vivir la vida adormecidos por el pensamiento.
- De que se trata Mindfulness o Presencia Plena, orígenes, enfoque occidental y aproximación desde las neurociencias de la meditación.
- Cómo ayuda Mindfulness en la regulación de la atención; gestión del estrés y emocional.
- Prácticas de entrenamiento.

- Actividad Introductoria, teórica práctica, orientada a Apoderados del Colegio The International School La Serena.
- [Viernes 17 de Mayo 11:00 -13:00 horas.](#)

#### Faciita

- Breezy Vallejos Valenzuela, Magister en Coaching (Psicológico) Organizacional; Facilitadora del Programa de Mindfulness based Stress Reduction, formaciones en Mindfulness relacional, infantil y Neurociencias, entre otros. Especialización en enfoque en fortalezas.



Autoconocimiento & Consciencia  
Spring Up