



I CURSO DE INICIACIÓN AL MINDFULNESS



Con este curso podrás:

- Descubrir qué es el Mindfulness y saber cuándo y para qué aplicarlo.
- Aprender a practicar Mindfulness fácil y correctamente.
- Utilizar el Mindfulness como interruptor de desconexión del estrés y el nerviosismo y para centrar tu atención.

75 horas - 3 ECTS - 1 CRAU
Totalmente ONLINE

Matrícula y solicitud de ayuda:
del 22 de febrero al 12 de abril
de 2021

Impartido por:
Roberto Crobu
Psicólogo y coach senior

55€ colectivos UMU
95€ otros colectivos
Posibilidad de ayuda*

Duración del curso:
del 19 de abril al 23 de mayo
de 2021

* Las ayudas se reparten entre los solicitantes de beca una vez finalizado el curso en función del expediente académico. Para acceder a ellas es necesario realizar con aprovechamiento el curso. Su importe suele estar entre el 10% y el 60% del importe de la matrícula, en función del número solicitantes y la situación de cada uno/a. Dado que se conceden a posteriori, se ha de abonar el importe íntegro del curso al realizar la matrícula. Para la realización del curso es necesario un mínimo de 10 participantes.

Para más información, visita
www.um.es/web/ceee o escribe a ceee@um.es

