

# Mindfulness

CURSO

UNEONAK

IIIIONISSO

MINDFULNESS & MONTESSORI

# Curso

## ¡CULTIVA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL EN UNEONAK!

¿Estás listo para embarcarte en un viaje de crecimiento emocional como ningún otro? En el acogedor y único entorno de nuestro Centro de Salud, Deporte y Bienestar Uneonak, te invitamos a unirte a este curso intensivo de mindfulness. Este programa es una parte esencial del prestigioso Máster de Mindfulness de la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza y se centra en el profundo Modelo de Compasión, basado en los Estilos de Apego. En este espacio, encontrarás la oportunidad de explorar, aprender y crecer emocionalmente de una manera que cambiará tu vida para siempre.

Mentes



FECHAS

*próximamente*

# PLAZAS

30

PRECIO

*próximamente*

EXPERTO

*Diego Roucour*

### EN ESTA EXPERIENCIA ....

Aprenderás a:

- Conocerme mejor: Descubre tus procesos internos y necesidades personales.
- Manejar tus emociones: Aborda la autocrítica y diálogos internos negativos.
- Relacionarte mejor: Domina las relaciones desafiantes y construye conexiones más sólidas.

# Mindfulness

## ¿PARA QUIÉN ES IDEAL?

Nuestro curso es perfecto para una amplia variedad de personas, incluyendo:

- Profesionales de la educación: Si trabajas en el campo de la educación o si eres parte de una familia interesada en herramientas respaldadas por evidencia para abordar problemas de conducta en la escuela o en casa.
- Familias en busca de conexiones emocionales más fuertes: Si deseas fortalecer tus lazos emocionales con tus hijos y prevenir problemas de comportamiento.
- Futuros padres: Si estás en la etapa de prepararte para ser padre o madre y quieres adquirir habilidades valiosas para criar a tus hijos de manera efectiva.

Si no te encuentras exactamente en estas categorías pero sientes curiosidad o interés, ¡no dudes en contactarnos!

*Diego Rocour*

## INFORMACIÓN DE CONTACTO

### EMAIL

[uneonak@uneonak.com](mailto:uneonak@uneonak.com)

### TELEFONO UNEONAK

+34 629 89 31 00

## ESPECIAL PARA DOCENTES

Hablaremos del programa Aprendizaje Social, Emocional y Ético (SEE Learning) de la Universidad de Emory. Un programa internacional adaptado a las diferentes etapas educativas para ayudar a los menores en el desarrollo de la compasión.

## ¿PORQUE ESTE CURSO?

Te ofrecemos herramientas poderosas a lo largo del curso, adquirirás herramientas para: Comprender y modificar aquello que te hace sufrir. Reconocer tu estilo de apego y mejorar tus relaciones en la edad adulta. Apoyar efectivamente el desarrollo de los más jóvenes.



# Condiciones

—Actividad Uneonak

## RESERVA Y PAGO

La reserva se considera confirmada una vez se realice el pago completo.

Aceptamos pagos a través de los métodos transferencia bancaria, bizum, efectivo y tarjeta.

KUTXAno: ES0620955600881063448731

## CANCELACIÓN Y REEMBOLSO

En caso de cancelación con al menos 30 días de anticipación, se reembolsará el 50% del pago.

Si cancelas entre 30 y 15 días antes del curso, se reembolsará el 15% del pago.

No habrá reembolso en caso de cancelación dentro de los 15 días previos al curso.

### LUGAR

SALA AMBIGU UNEONAK

*Paseo de Oriamendi 48, San Sebastián  
20009*



# Estamos para ti

Si tienes alguna pregunta o necesitas aclaraciones adicionales, no dudes en ponerte en contacto con nosotros. Esperamos que esta experiencia sea enriquecedora y transformadora para ti. ¡Bienvenidos al Maravilloso Mundo de Mindfulness!