

# TALLER DE MINDFULNESS

## Técnicas Anti-Estrés

**28 de noviembre de 18:00 a 20:30 hs**

Desde la Secretaría Técnica y la Seccional Buenos Aires invitamos a nuestros **afiliados y afiliadas CEPETEL** a participar del taller.

También podrán participar los integrantes del **grupo familiar primario del afiliado/a**.

Será **arancelado** para los compañeros **no CEPETEL** que deseen asistir al curso.

**Informes e inscripción:** [prensa.bsas@cepotel.org.ar](mailto:prensa.bsas@cepotel.org.ar) indicar nombre, apellido y DNI.

Los/as **afiliados/as** que deseen asistir y tengan inconvenientes por la disponibilidad horaria, por favor comunicarse.

**Modalidad:** presencial en Rocamora 4029 CABA.

**Docente:** Nora Gloria Scasso (Prof. De Yoga-Instructora)

### Enfoque del curso:

- Taller teórico-práctico.

### Objetivos:

- Conocer qué significa "MINDFULNESS"
- Obtener herramientas para el control de las emociones y mejorar las reacciones.
- Vivir el presente con pensamientos positivos.
- Aprender técnicas de respiración.
- Conocer la digitopuntura para bajar el nivel de estrés diario.

### Materiales

- No se precisan colchonetas.

**Lic Flavia Mottin – Prensa Seccional Bs. As.**  
**Ing. Daniel Herrero – Secretario Técnico – CDC**