

# MINDFULNESS

---

**NIVEL:** Intermedio – Proficiency

---

**FECHAS:** 1 – 29 julio o  
2 – 30 septiembre

---

**HORARIO:** lunes  
19:00 – 20:00

---

**PRECIO:** 45 €

---

Entrena la atención plena para vivir de forma consciente lo que nos pasa en cada momento. Aumentarás tu concentración, ganarás agilidad mental y manejarás mejor el estrés.



[WWW.ABBEYHUB.COM](http://WWW.ABBEYHUB.COM)  
#Boostyourpotential

**AB-BEY**  
HUB  
LANGUAGE & COMMUNICATION MENTORING