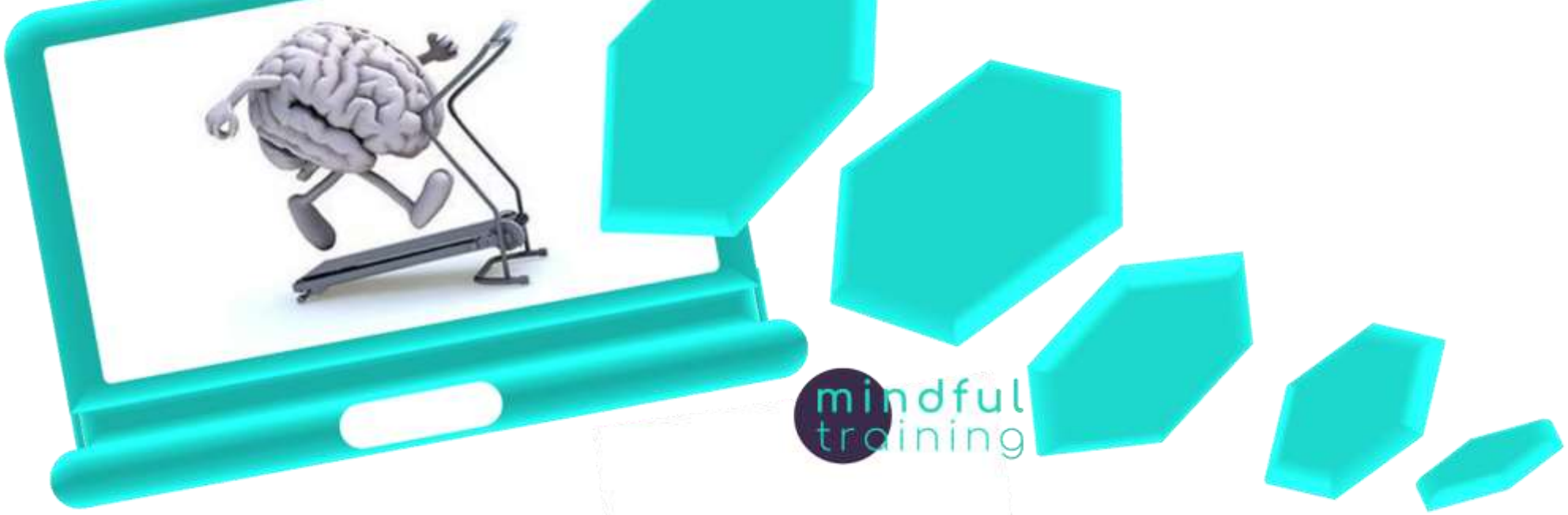


mindful training

mindtraining

Entrenamiento asistido
Sesiones individuales
online



FEDE García Berro

SWISS MEDICAL MEDICINA PRIVADA

asyxma awareness experience

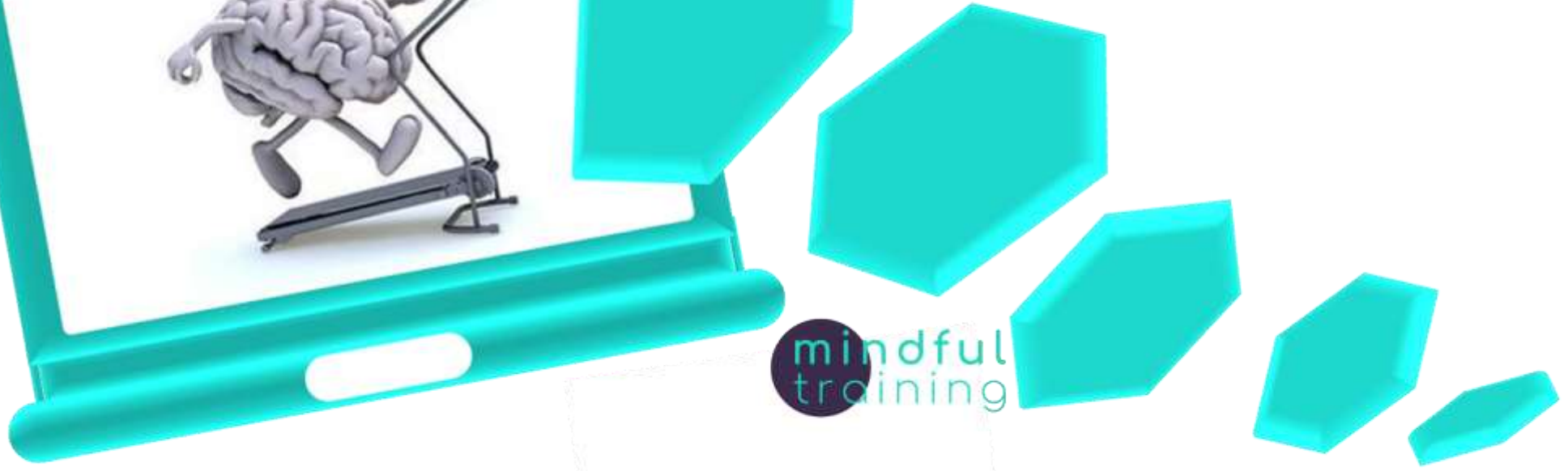
HIT



El proceso que hago de mindtraining se basa en darte herramientas, un método y conocimiento. En las distintas etapas te brindo un kit de aprendizaje para que puedas ir evolucionando y expandiendo conciencia.”

“La mente es como un músculo. Más la entrenas mejor funciona.”





“Las sesiones, sumadas al conocimiento y las herramientas, provocan un autoconocimiento profundo. El impacto del proceso se ve reflejado en las dimensiones de interés, logrando con el correr del tiempo más paz, alegría, bienestar y plenitud. En este modelo la persona es co-creadora de su propio aprendizaje.

- **Mindfulness & meditación**
- **Observación Consciente**
- **Metacognición**
- **Ego hacking**
- **Valores esenciales**







Las sesiones tienen frecuencia quincenal para darte tiempo de asimilar y entrenar. Su duración es de 60 minutos.

Tenes acceso a una plataforma e-learning privada para acceder al kit de aprendizaje: videos, audios, ejercicios y material de lectura.







“De forma divertida y amena vamos a realizar un viaje revelador, que transformará tus límites en posibilidades.

zoom

Para coordinar una sesión o info extra:

mindfultraining@asyxma.com