

# AGENDA

Septiembre



12 sept - 24 oct  
ZARAGOZA

Curso: **INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS**  
para aumentar el bienestar personal

13 sept - 8 nov  
ZARAGOZA

Curso: **COMPASIÓN Y MINDFULNESS**  
Cómo conocerse y quererse uno mismo

14 sept - 16 nov  
ZARAGOZA

Curso: **ALIMENTACIÓN CONSCIENTE**  
(Mindful Eating)

15-16  
septiembre  
MADRID

Curso: **MINDFULNESS Y COMPASIÓN**  
Aumenta tu bienestar. Cómo  
conocerse y quererse a uno mismo.  
Con Javier García Campayo

19 sept - 19 dic  
ZARAGOZA

DOS **GRUPOS DE PRÁCTICAS DE  
MINDFULNESS**

22 sept - 11 nov  
ZARAGOZA

1er Curso para el **CULTIVO DEL  
BALANCE EMOCIONAL (CEB)**

26 septiembre  
ZARAGOZA

Conferencia: **MINDFULNESS EN LA  
EDUCACIÓN** - Entrada libre



Grupo de  
Investigación  
MINDFULNESS-  
COMPASIÓN  
Doctor  
García-Campayo

Más información

[mindfulnessycompasiogarciacampayo.com/agenda](http://mindfulnessycompasiogarciacampayo.com/agenda)