

“¿qué tienen en común la universidad de Oxford, el parlamento inglés, Google y el ejército americano? Que todos ofrecen programas de Mindfulness a sus miembros”

Desayuno ofrecido por Millennial Quest en colaboración con la Cámara de Comercio de Reino Unido en España

Temática:

Introducción a la práctica del Mindfulness:

- ✓ ¿Para qué sirve el Mindfulness?
- ✓ ¿Qué es?
- ✓ ¿Cómo desarrollarlo?

Introducción sobre el qué es y el para qué basada en la comunidad neuro-científica internacional. Introducción sobre el cómo desarrollado basado en el programa de Mindfulness diseñado por la Universidad de Oxford (Oxford Mindfulness Centre) y facilitado en el Parlamento inglés desde el 2014.

Agenda:

9.00 – 10 am Exposición a la temática por Millennial Quest.

10.00-10.30 am Debate & Preguntas.

Fecha: 23 mayo 2018

Lugar:

Oficinas de Millennial Quest

c/ Hermosilla 21, 1er piso exterior derecha, Madrid 28001

Nº de participantes: 12-14

Desayuno: Se ofrecerá café, bollería y fruta.