

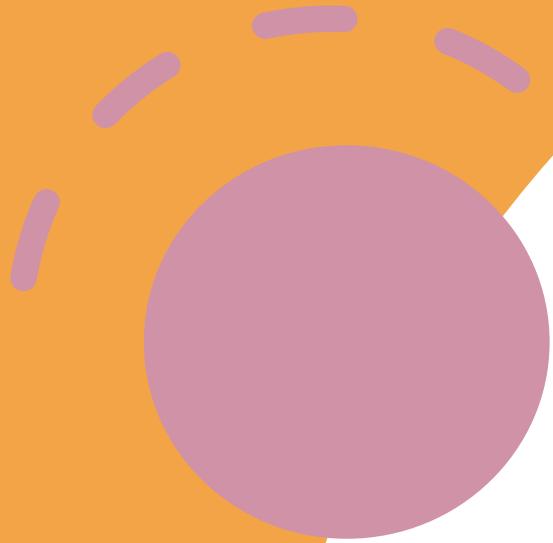


¿Cómo lograr sentir y vivir el Mindfulness?



Mindfulness (Atención Plena)





Logramos el enfoque a través de la postura, la respiración y las afirmaciones e imágenes positivas.