

Foco e Inteligência Emocional com base na Atenção Plena

Desenvolvimento da concentração e da resiliência, redução do estresse e da ansiedade, autoconhecimento e equilíbrio emocional, melhora na qualidade dos relacionamentos e da liderança, são alguns dos muitos benefícios que uma "Mente Presente" proporciona. Nessa palestra, serão abordadas técnicas para desenvolver o estado mental de Atenção Plena, também conhecido como Mindfulness. Participe!

CURRÍCULO



Alexandre Lunardelli

Alexandre teve uma longa carreira como empresário e executivo. Estudou e praticou vários ensinamentos e técnicas de diferentes tradições; por mais de 10 anos se dedicou à psicanálise, e atualmente, é praticante da meditação.

Desde 2012 vem conduzindo programas de treinamento e ensinando Mindfulness para empresários, executivos, profissionais liberais, professores, artistas e estudantes.

Conheça um pouco sobre:

Academia Mindfulness

Programa VER São Paulo Center

Data: 20 de setembro (terça-feira)

Welcome coffee: 19h00

Horário da palestra: 19h30

INGRESSO:

3 latas de leite em
pó integral de 400gr
por pessoa

CLIQUE AQUI PARA SE INSCREVER

OU ACESSE O LINK:

www.saopaulocenter.com.br/programa-ver-sao-paulo-center/