



TALLER ONLINE

Mindful eating

Conocerás qué es el mindfulness o atención plena y alimentación consciente, con el objetivo de aprender a relacionarte con la comida sin culpa, sin ansiedad y sin estrés, estableciendo una relación saludable y de pleno disfrute con la comida.

[Apúntate](#)



Miércoles 24 de mayo



A las 12:00 h

Recuerda que para la correcta visualización de los talleres es imprescindible una conexión a internet estable y de buena calidad.