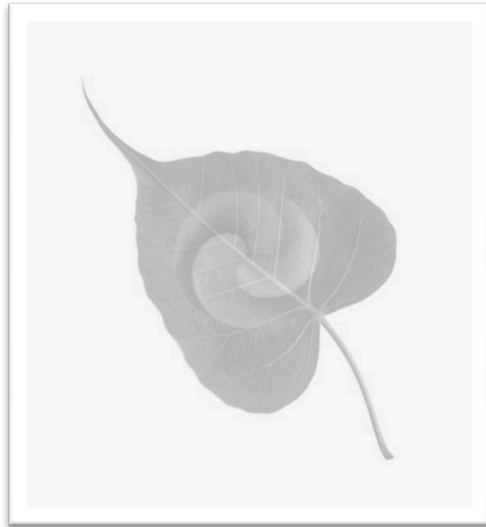


Un día dedicado a cultivar bienestar y paz



En este día aprenderemos sobre la atención plena y la meditación. Estas prácticas ofrecen múltiples beneficios físicos y mentales y forman la base de un estilo de vida que es de gran ayuda para todos, pero especialmente para personas que padecen de ansiedad, depresión, o dolor físico o mental.

Día: Sábado 11 de Mayo de 9 a.m. a las 3:30 p.m.

Lugar: Learning Institute, County Center 3, Modesto, CA 95355

Costo: El curso se ofrece a base de donaciones

Instructora: Andrea Castillo Ph.D., originaria de la ciudad de México, ha practicado la meditación introspectiva con su maestro Gil Fronsdal desde 1998 y ha asistido a numerosos retiros residenciales. En 2009 empezó a enseñar meditación introspectiva en español en la clínica Ravenswood de East Palo Alto y desde el 2011 en el Insight Meditation Center, donde ofrece enseñanzas de meditación y atención plena en español cada semana. Andrea también se entrenó en la reducción del estrés a través de la Atención Plena (MBSR) y enseña en el Área de la Bahía.