



Curso de Unified Mindfulness

Instructor: Stuart McNicholls

OUTUBRO E NOVENBRO DE 2025

LUNS ÁS 19.00h

NA BIBLIOTECA PÚBLICA DE OURENSE NÓS

INSCRICIÓNS: 988 788 385 / 386 (a partir do 15 de setembro)

***Charla presentación o luns 15 de setembro ás 19.00h**
Comezo curso 6 de outubro

Neste curso aprenderás que é a meditación mindfulness e os seus beneficios.

Aprenderás a desconectarte dos factores estresantes e distraccións da vida cotiá. .



BIBLIOTECA PÚBLICA
DE OURENSE
NÓS