



Colexio Oficial de
Psicoloxía de Galicia



AUTOCOIDADADO

Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

SENTARMOS XUNT@S

Espazo semanal de
encontro para
practicar online
mindfulness

A PARTIR DO 19 DE OUTUBRO



Cada martes ás 20:00 horas, o Espazo de Autocoidado do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia abre a oportunidade para realizar unha práctica guiada online de mindfulness.



Este Espazo está coordinado polas psicólogas Ana Isabel Martínez Arranz e Sandra Izaguirre García.

Cada semana, un/unha psicólogo/a guiará unha práctica de 20 minutos e despois abrirase un tempo ata as 20:45h para compartir como foi, dificultades e dúbidas sobre a práctica en xeral.



Inscríbete cubrindo o formulario no enlace
i.gal/mindfulnessCOPG