



Colegio  
Administradores de Fincas  
Sevilla

# SESIÓN MINDFULNESS

*Para la reeducación y reducción  
del estrés en los despachos de los  
#AFColegiados*



Con ejercicios prácticos, meditación  
guiada y consejos para la integración del  
mindfulness en la rutina diaria.



Impartido por: Nacho Luque  
*Profesor de Mindfulness*

**90 MIN.  
DURACIÓN**

**MIÉRCOLES 29 MARZO | 10:00H**

**SEDE CAFS (C/ CARLOS CAÑAL, 22)**

Inscripción en [formación@cafsevilla.com](mailto:formación@cafsevilla.com)