

CHARLA SOBRE MINDFULNESS Y HAKOMI EN SARAY (ASOCIACIÓN NAVARRA PARA EL CÁNCER DE MAMA) a cargo de [David Medina](#) y M^a PAZ GARDE en Enero de 2017

La charla se compone de 5 partes, 4 de ellas tratan sobre la práctica del Mindfulness y del Método HAKOMI de Autodescubrimiento, incluidas algunas prácticas. Y la 5^a y última parte es el testimonio de M^a PAZ GARDE sobre cómo éstas prácticas le han ayudado en una situación vital de gran dificultad.

PARTE 1

PARTE 2

PARTE 3

PARTE 4

PARTE 5 : Testimonio de M^a PAZ GARDE