

Curso 2025/26

ACTIVIDADES PRIMER CUATRIMESTRE

 Calle Unión, 2, local 2
 660 155 166
 mariajose@mindfulnesssistemica.com

Centro de Crecimiento Personal
**Mindfulness
y Sistémica**
MARÍA JOSÉ NAVARRO DELGADO



SEPTIEMBRE

LUNES

20:15 - 21:30 h
PRÁCTICAS DE MINDFULNESS Y COMPASION

A partir del día 15 hasta junio, todas las tardes de los lunes

MARTES

20:00 - 20:50 h
MEDITACION SALA ABIERTA

Todos los martes salvo fiesta y vacaciones

MIÉRCOLES

10:30 - 11:30 h
PRÁCTICAS DE MINDFULNESS Y COMPASION

A partir del día 10 hasta junio, todas las mañanas de los miércoles

JUEVES

10:00 -11:30 h
CONCIENCIA CORPORAL EN MOVIMIENTO

UNED 30 h
INICIO día 25 finaliza 19 febrero 2026

VIERNES

17:00 -19:00 h
ACTIVACION ENERGIA VITAL -KAE-

Día 26

19:00 -20:00 h
CHARLA SISTEMICA- RELACIONES DE PAREJA

Día 18

SÁBADO

9:30 - 14:00 h
TALLER CONSTELACIONES FAMILIARES

Día 20

10:00 -14:00 h
TALLER FORTALEZA INTERIOR: DESCUBRE TU PODER PERSONAL

Día 27

OCTUBRE

18:00 - 20:00 h
DESARROLLO PERSONAL Y AUTO CONOCIMIENTO

Universidad Popular Valdepeñas, inicio el día 13, finaliza en JUNIO

17:30 - 19:30 h
MINDFULNESS PARA EL BIENESTAR

Universidad Popular Valdepeñas-inicio el día 14, duración 9 Semanas

17:00 - 19:00 h
APRENDER A CUIDARSE PARA CUIDAR

Universidad Popular Valdepeñas, inicio el día 15, duración 9 semanas

16:30 -20:30 h
MINDFULNESS: COMO HERRAMIENTA PERSONAL Y LABORAL

UNED 20 h
Días 9, 16, 23 24, 30- y 6 nov

19:30 -20:45 h
TALLER SONOTERAPIA CON CUENCOS

Día 17

9:30- 14:00 h
TALLER CONSTELACIONES FAMILIARES

Día 18

NOVIEMBRE

18:00 - 20:00 h
DESARROLLO PERSONAL Y AUTO CONOCIMIENTO

Universidad Popular Valdepeñas

17:30 - 19:30 h
MINDFULNESS PARA EL BIENESTAR

Universidad Popular Valdepeñas-

17:00 - 19:00 h
APRENDER A CUIDARSE PARA CUIDAR

Universidad Popular Valdepeñas

18:00 - 20:00 h
TALLER SOBRE LA MUERTE SIN MIEDO:
Herramientas para el Acompañamiento desde el Amor en el tránsito final de la vida

Inicio Jueves 13
Finaliza Diciembre 4

19:00-21:00 h
TALLER: DEL SENTIR AL SANAR: UN ENCUENTRO CON TUS EMOCIONES

Día 28

10:30- 13:30h
RISOTERAPIA

Día 8

9:30- 14:00 h
TALLER CONSTELACIONES FAMILIARES

Día 15

DICIEMBRE

18:00 - 20:00 h
DESARROLLO PERSONAL Y AUTO CONOCIMIENTO

Universidad Popular Valdepeñas

17:30 - 19:30 h
MINDFULNESS PARA EL BIENESTAR

Universidad Popular Valdepeñas , finaliza el día 9

17:00 - 19:00 h
APRENDER A CUIDARSE PARA CUIDAR

Universidad Popular Valdepeñas, finaliza el día 10

18:00 - 20:00 h
TALLER SOBRE LA MUERTE SIN MIEDO:
Herramientas para el Acompañamiento en el tránsito final de la vida
Finaliza el día 4

18:00 -20:30 h
TALLER DE CIERRE Y RENACIMIENTO: Cerrando el Año con Sentido

Día 19

9:30- 14:00 h
TALLER CONSTELACIONES FAMILIARES

Día 13

RESERVA TU CONSULTA INDIVIDUAL: COACHING TRANSPERSONAL, MINDFULNESS, COMPASIÓN, CONSTELAR