



CONSULTORIA E COACHING ONE-TO-ONE

MINDFULNESS

VIVEMOS A NOSSA VIDA EM MODO "PILOTO AUTOMÁTICO", SEM SABOREAR CADA MOMENTO. COMO SERÁ ESTAR, EFETIVAMENTE, PRESENTE NOS SEUS DIAS?

- Mindfulness e Piloto Automático.
- Desenvolver equilíbrio nas nossas vidas.
- (Auto)Crítica, Bondade e (Auto)Compaixão.



Marta Lopes, formada em psicologia, é psicoterapeuta, coacher, mediadora de conflitos e formadora nos mais diversos projetos de desenvolvimento pessoal e social. Estará consigo nesta formação que permitir-lhe-á desenvolver uma nova postura perante a vida e os acontecimentos.



MARTA LOPES

Contacte-nos para fazermos um plano personalizado e apresentarmos o respetivo orçamento.