

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Mindfulness, tema del curso de verano de las Universidades para la próxima semana

Organizado por la UPNA, se impartirá los días 21 y 22 de agosto en el INAP

Jueves, 17 de agosto de 2017

La próxima semana dará comienzo el siguiente [curso de verano](#) organizado por el Gobierno de Navarra y las universidades navarras: “Mindfulness: un acercamiento teórico y práctico”, organizado por la Universidad Pública de Navarra, que se impartirá los días 21 y 22 de agosto en el INAP (Instituto Navarro de Administración Pública).

La práctica de mindfulness puede entenderse como el ejercicio de la atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. El curso proporcionará a los asistentes un espacio para desarrollar habilidades de hacerse conscientes de las experiencias así como les permitirá reflexionar sobre aspectos psicológicos que subyacen a algunas dificultades emocionales. El formato del curso es tipo taller y se dirige a cualquier persona que desee realizar un primer acercamiento conceptual y experiencial hacia la mejora de la atención y la regulación de las emociones.

Se puede obtener más información sobre el curso en [este enlace](#).