



Gestión del estrés a través del MINDFULNESS

Dirigido a empresarios y emprendedores que quieran mejorar la gestión del estrés a través de técnicas de tercera generación basadas en los nuevos avances de la neurociencia.



Gaëtane Hermans

- Profesora de Mindfulness y MBSR certificada por la UMASS (Universidad de Massachussets).
- Arteterapeuta diplomada de la Universidad François Rablais de Tours & IATBA (Barcelona).
- Fotógrafa.

Experiencia profesional

- Formación como instructora del metodo "la Atención funciona" desarrollado por Eline Snel. Mindfulness para niñ@s de 4 a 14 años.
- Gerente de "gaetanehermans.org". Espacio abierto de Terapia de Arte y Mindfulness.
- Arte-terapeuta en Centro ABB.
- Profesora de Yoga, en Asociación Española contra el Cáncer.
- Marketing Manager, en FRS IBERIA.