



¿Qué es el mindfulness?

Descubre de la mano de Silvia Escribano que es el mindfulness y que puede aportarte en tu día a día.

Método de entrega: SCORM

Desarrollado por: 5' VISION by Thinking Heads

Temática: Desarrollo personal

Duración: 5 minutos

Licencia: Nominal anual

Autor: Silvia Escribano

Idiomas: es