



## ¿Qué es el mindfulness?

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

---

**Delivery:** SCORM

**Developed:** 5' VISION by Thinking Heads

**Temática:** Desarrollo personal

**Duration:** 5 minutes

**License:** Nominal anual

**Author:** Silvia Escribano

**Languages:** es