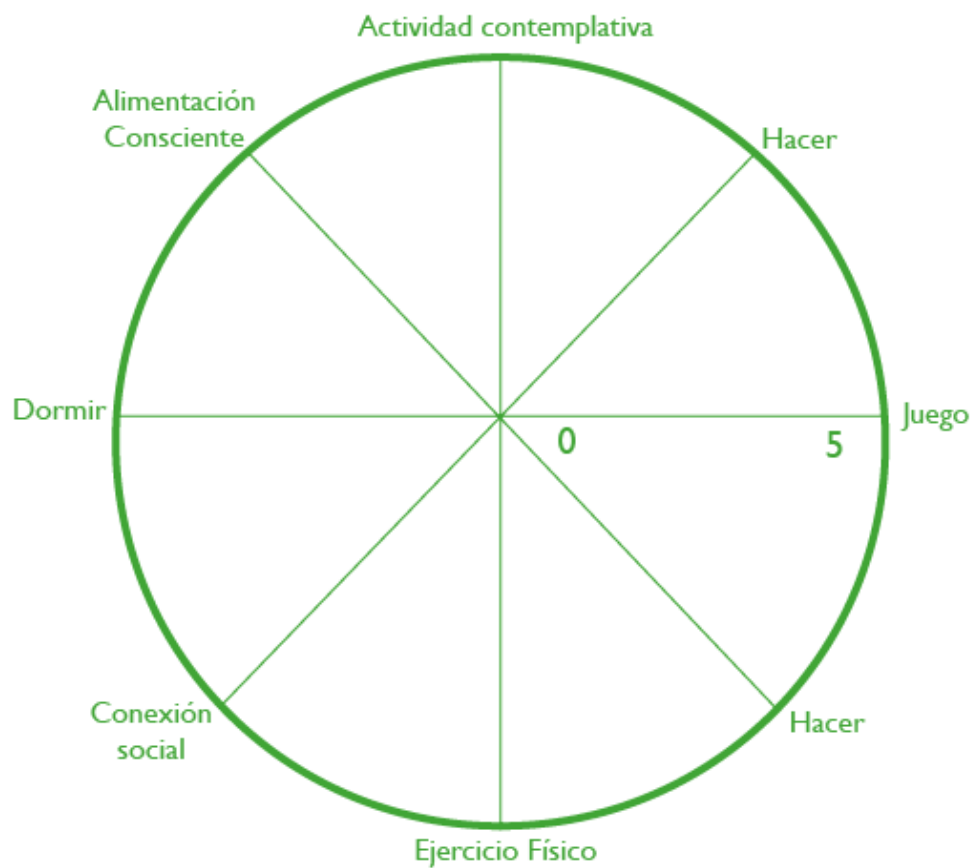


# PRÁCTICA I

## EMPODERAMIENTO MENTAL

La rueda del equilibrio



saludando

### 2. Mindfulness y los beneficios de la vida contemplativa