



KIT de CUIDADO y autocuidado consciente 40 días acompañandote en casa.

S
SINTONIZA



T
TOMA AIRE



O
OBSERVA



P
PRESTA ATENCIÓN



Nuestra casa es TU casa,
por eso queremos cuidarte.

INSTRUCTIVO

- 1. Sintonízanos, todos los días, en nuestro Magazine "Home STOP Home" . 9.30 am, en COPIRADIO al DIA, los miércoles 10.00 am, en la franja de capacitación on line y todos los días en el Instagram de MINDFULHEARTH.**
links a los sitios

.....
.....
.....
.....

- 2. SIGUE NUESTRAS REDES SOCIALES Y PÁGINA WEB " LINKS-" ... LINKS A LOS SITIOS**

.....
.....
.....
.....

- 3. Descarga el manual explicativo DEL KIT en los siguientes LINK**

..... pag web y
instagram ,,,,,,,,,,,,,,

- 4. Inscríbete en nuestro programa de tutorías de atención plena "MINDFULNESS",**

link ,,,,,,,,,,,,,,

- 5. Descarga las actividades STOP de cada día.**

links a los sitios
sitio web (descarga de pdf, descarga de audio de práctica, descarga de video, descarga de la hora de capacitación)

Sintonízanos POR:
www.fundecopi.org.co
App Store: Coopiradio App de Tunein
link... instagram Mindful.Hearth

