

## CALENDARIO PROGRAMA MINDFULNESS MBCT

### ALCORCÓN (Calle Saporó, 15)

Lunes 18:30-20:15

Octubre 2017								Noviembre 2017								Diciembre 2017							
N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
39							1	44			1	2	3	4	5	48					1	2	3
40	2	3	4	5	6	7	8	45	6	7	8	9	10	11	12	49	4	5	6	7	8	9	10
41	9	10	11	12	13	14	15	46	13	14	15	16	17	18	19	50	11	12	13	14	15	16	17
42	16	17	18	19	20	21	22	47	20	21	22	23	24	25	26	51	18	19	20	21	22	23	24
43	23	24	25	26	27	28	29	48	27	28	29	30				52	25	26	27	28	29	30	31
44	30	31																					

Lunes, 2 de Octubre presentación del programa y práctica. GRATUITO.

18 de Noviembre: Retiro en la Sierra de Madrid.

### MADRID. Centro UNNA LIFE (Calle Españolito, 21. Zona Chamberí)

Martes mañana: 10:00-12:00 h

Octubre 2017								Noviembre 2017								Diciembre 2017							
N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
39							1	44			1	2	3	4	5	48					1	2	3
40	2	3	4	5	6	7	8	45	6	7	8	9	10	11	12	49	4	5	6	7	8	9	10
41	9	10	11	12	13	14	15	46	13	14	15	16	17	18	19	50	11	12	13	14	15	16	17
42	16	17	18	19	20	21	22	47	20	21	22	23	24	25	26	51	18	19	20	21	22	23	24
43	23	24	25	26	27	28	29	48	27	28	29	30				52	25	26	27	28	29	30	31
44	30	31																					

Martes, 3 de Octubre presentación del programa y práctica. GRATUITO.

18 de Noviembre: Retiro en la Sierra de Madrid.

### MADRID. Ecocentro (Calle Esquilache, 2. Zona Chamberí)

Martes tarde: 18:30-20:15 h

Octubre 2017								Noviembre 2017								Diciembre 2017							
N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
39							1	44			1	2	3	4	5	48					1	2	3
40	2	3	4	5	6	7	8	45	6	7	8	9	10	11	12	49	4	5	6	7	8	9	10
41	9	10	11	12	13	14	15	46	13	14	15	16	17	18	19	50	11	12	13	14	15	16	17
42	16	17	18	19	20	21	22	47	20	21	22	23	24	25	26	51	18	19	20	21	22	23	24
43	23	24	25	26	27	28	29	48	27	28	29	30				52	25	26	27	28	29	30	31
44	30	31																					

Martes, 3 de Octubre presentación del programa y práctica. GRATUITO.

2 de Diciembre: Retiro en la Sierra de Madrid.