

# APRENDIENDO A SER FELIZ

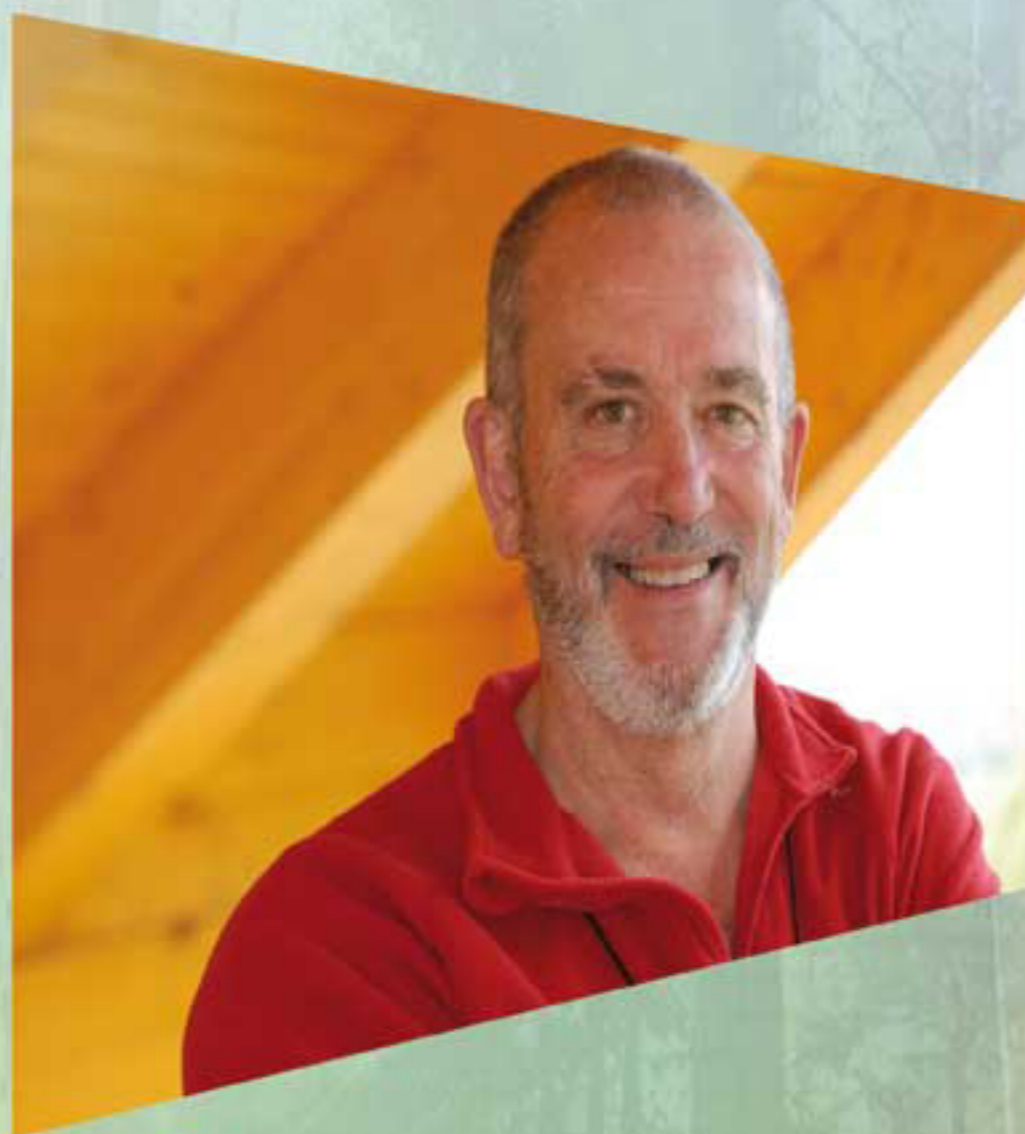
*Jornada sobre Motivación y Desarrollo Personal*

**Ciudad Rodrigo · 8 de Noviembre de 2014**

« *Transmitir la importancia de conocer y comprender nuestras emociones, capacidades y habilidades para lograr un mayor bienestar en la vida diaria* »

## “El Arte de Ser Feliz”

- Causas, raíces del sufrimiento y la felicidad.
- Gestión Emocional.



**Carlos Bardón** (Escuela de Meditación Conductual)

Diplomado en Psicología Humanista Transpersonal  
Experto en Meditación Conductual y Gestión Emocional.  
Experto en Crecimiento Personal y Humanidades.

[www.escuelademeditacionconductual.es](http://www.escuelademeditacionconductual.es)

## “Optimismo Estratégico”

- Cómo la mente interpreta las experiencias.
- Cómo sembrar la mejor Actitud.



**Xarles González** (Instituto del Optimismo)

Experto en Coaching con Inteligencia Emocional  
y PNL (Programación Neurolingüística)  
Instructor de Mindfullnes (Atención Plena)  
Técnico en Estrategias Empresariales y Emprendedores.

[www.institutodeloptimismo.com](http://www.institutodeloptimismo.com)

## PROGRAMA:

Mañana:

- 10,30 h. Apertura Jornada.
- 11,00 h. Carlos Bardón.
- 14,00 h. Término Jornada Mañana.

Tarde:

- 15,30 h. Música para tu Niño Interior  
(Miguel Ángel Carroza / Inmaculada Ramiro).
- 16,00 h. Xarles González.
- 18,00 h. Término Jornada.

Testimonios Personales a lo largo de Jornada.

Organizan: *María José Cardoso, Clotilde Moreno, Manuel Blanco.*

**ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO**

Reserva tu localidad a través de este mail: [info@cuatrocancales.com](mailto:info@cuatrocancales.com)

**En el Palacio de los Águila (El 8 de Noviembre)**  
c/ Juan Arias s/n · CIUDAD RODRIGO · SALAMANCA · Teléfono: 615 139 059.

COLABORAN:



Ayuntamiento de  
Ciudad Rodrigo.  
C. de Bienestar Social.

