



AHAM EDUCATION

Academy of the Heart and Mind
Art of Happiness and Mindfulness

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

Mindfulness is "paying attention in a particular way, on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally." Jon Kabat-Zinn

Tuesdays, 6.00pm – 8.30pm

Free Orientation – April 18th

Classes: 4/25, 5/2, 5/9, 5/16, 5/23, 5/30, 6/6, 6/13

Silent Day Retreat - Sunday 6/4, 12:00-6:30pm

Location:

Sabeena Yoga

7101 W Commercial Blvd, Suite 4B

Tamarac, FL 33319

Cost / Registration:

\$500 (includes materials and day retreat). Partial scholarship opportunities available

Pre-register: <https://mindful2017.eventbrite.com>, <http://www.ahameducation.org>

For more information contact Knellee Bisram, ahameducation@gmail.com, (954) 873 4508

Participants of this Evidence-Based MBSR program say they experienced:

- enhanced memory and focus
- ability to live in present time
- creativity in problem solving
- better communication
- increased emotional control
- healthier stress response

The Instructor: Mrs Knellee Bisram is the Founder of AHAM Education, and a Certified Mindfulness Instructor with 30 years of mindfulness and meditation experience. AHAM Education is a not for profit initiative empowering youth and at risk populations with evidenced-based social and emotional resiliency programs in the Americas. Learn more at <http://www.ahameducation.org>

Presence. Positivity. Peace.



AHAM EDUCATION

Academy of the Heart and Mind
Art of Happiness and Mindfulness

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN LA ATENCIÓN PLENA / MINDFULNESS (MBSR)

Mindfulness is "paying attention in a particular way, on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally." Jon Kabat-Zinn

Martes, 6:00pm – 8:30pm

Orientación Gratis: 18 de abril

Talleres: 4/25, 5/2, 5/9, 5/16, 5/23, 5/30, 6/6, 6/13

Día de retiro - Domingo 6/4, 12:00-6:30pm

Dirección:

Sabeena Yoga

7101 W Commercial Blvd, Suite 4B

Tamarac, FL 33319

Costo / Registro:

\$500 (incluye materiales y el día de retiro). Un número limitado de becas parciales disponibles

Pre-registro: <https://mindful2017.eventbrite.com>, <http://www.ahameducation.org>

Para más información contactar a Knellee Bisram, ahameducation@gmail.com, (954) 873 4508

Un programa de 8 sesiones semanales basado en la evidencia científica que le permite

- Reducir el estrés
- Vivir en el momento presente
- Incrementar capacidad de atención, memoria y enfoque
- Desarrollar una respuesta más proactiva al estrés y a la ansiedad
- Mejorar la comunicación y las relaciones

La Facilitadora: La Lcda. Knellee Bisram, Fundadora y CEO de AHAM Education, es **Instructora Certificada de MBSR** con 30 años de experiencia en meditación y *mindfulness*. AHAM Education es una iniciativa sin ánimo de lucro registrada en los Estados Unidos cuya misión es empoderar a más de 1.000.000 de individuos en las Américas con capacitación en *mindfulness* y el pensamiento positivo para el año 2025. Conocer más sobre los programas a la página web <http://www.ahameducation.org>

Presencia. Positividad. Paz.