



633 83 62 82

themindfulnessstree@gmail.com



PEDRO A. LARA

INSTRUCTOR DE MINDFULNESS
Y
RELAJACIÓN CREATIVA GUIADA

EXPERIENCIA EN MINDFULNESS

2022: Interinidad como profesor experto en memoria e instructor de mindfulness sustituto con adultos para G.E. ESCUELAS URBANAS

2021: Título Superior Universitario de Mindfulness y Gestión emocional concedido por LA SALLE y el Instituto Europeo de Psicología Positiva.

2019: Instructor de mindfulness "En Positivo" en la Semana de la Salud Mental para Walk Grupo Solidario. (Como voluntario)

2018: Instructor de mindfulness "Creativo" en la Semana de la Salud Mental para Walk Grupo Solidario. (Como voluntario)

2017-2019: Instructor de mindfulness y relajación creativa guiada en CRL y Centro de Día de Usera con personas con discapacidad psicosocial.
(Como voluntario)

2017: Instructor de mindfulness en sustitución en el Centro Cultural Las Fronteras de Torrejón de Ardoz para Tritoma S.L.

HABILIDADES PARA EL TRABAJO

Manejo y dinamización de grupos

Buen trato y amabilidad

Sentido del humor

Escucha activa y empatía

Creatividad

Serenidad y buena narrativa



VOLUNTARIADO

Actualidad: Realizada la colaboración del proyecto "Mindfulness activo y divertido" y "Relajación creativa y recreativa" con Queda-t.com Arganzuela. Dinamizador e instructor de gestión emocional a través de actividades transversales en el futuro proyecto.

2021: Colaborador en las sesiones del proyecto "Inclusivamente"

del grupo de jóvenes recién diagnosticados en Salud Mental junto a Grupo 5 y Queda-t.com Arganzuela.