

Mi nombre es **Carol Sancho**, antes de presentarme quiero mencionar que esta página surge gracias a muchas manos amigas que me han inspirado y animado a empezar este proyecto personal, en el que interiormente camino desde hace más de 8 años.

Gracias a muchas **experiencias propias** y acompañada siempre por grandes maestros, comienzo otra nueva aventura con humildad, emoción, mucho cariño y cómo no, una gran profesionalidad.

Son muchas las áreas en las que me he formado y siempre en todas las prácticas tengo la meditación como mi base esencial, por eso uno de los campos en los que me he focalizado en los últimos años ha sido el **Mindfulness**. Desde el aprendizaje profundo que me han ido proporcionando estas técnicas en muchos aspectos de mi vida, nacen mis ganas de extenderlo en el ámbito personal, escolar y profesional.

Al hacer un repaso en mi camino del desarrollo personal no puedo dejar de mencionar lo mucho que me aportó mi formación como **Instructora de Meditación** con Ángel García fundador de la escuela de Taoyin de Madrid, el cual me dio un gran conocimiento de diversas técnicas meditativas y holísticas además de llevarme conmigo un ingrediente esencial que intento transmitir, la humildad.

Actualmente estoy en la segunda etapa para adquirir la **cualificación de Profesora de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)** del Mindfulness Center, Brown School of Public Health.

Por otro lado los peques y adolescentes son mi vocación, por eso realicé la **formación de Crecer Respirando** para dar Mindfulness a los pequeños y medianos de la casa.

Por último, en mi recorrido un aprendizaje muy revelador fué la formación en el **Cultivo de la Compasión (CCT)** para el trabajo con el sufrimiento propio y de los demás.



Una vez que has conocido un poco más de mí y de mi proyecto,  
te invito a que

**EMPIECES A CONECTAR CONTIGO**



carol sancho

mindfulness

¿TE ANIMAS?