

*Ruth Albores*

MEDITACIÓN MINDFULNESS



[www.mindfulness-mx.com](http://www.mindfulness-mx.com)





# Ruth Albores

Socióloga, terapeuta cognitivo conductual, maestra certificada de Educación en Mindfulness por el Instituto Mexicano de Mindfulness y miembro del IMTA (Asociación Internacional de Maestros de Mindfulness). Es la primera facilitadora en México del Programa de Alimentación basada en Atención Plena de la Dra. Michelle May.





Imparte cursos y talleres desde el año 2009 en diversas universidades e institutos como la Universidad Autónoma Metropolitana, el Instituto Helénico y el Tribunal de Justicia de la Ciudad de México, entre otros.

Ha diseñado e impartido programas de mindfulness para niños, adolescentes, padres de familia y maestros

[www.mindfulness-mx.com](http://www.mindfulness-mx.com)