

.Nirakara

Mindfulness en Contextos de Salud e Investigación

Máster Internacional Online
Título Universitario propio

60 ECTS



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID





Bienvenida

Prestigio académico UCM.

Integra el Mindfulness en contextos de Salud e Investigación. Enriquece tu práctica profesional y contribuye al desarrollo de una mayor conciencia y equilibrio en tus pacientes.

MINDFULNESS: UNA HERRAMIENTA VALIOSA QUE PROMUEVE EL BIENESTAR.

La infinidad de estímulos que recibimos cada día fragmenta nuestra atención, favorece la rumiación y la dispersión crónica, generando **estrés** y disminuyendo la capacidad de disfrute. Un estudio reciente mostró que nuestras mentes vagan alrededor del **47%** del tiempo durante el día y que el vagabundeo de la mente predice la infelicidad posterior (Killingsworth & Gilbert, 2010).

En este contexto, el **Mindfulness** se presenta como una práctica eficaz al entrenar la regulación de la atención y fomentar una actitud de apertura y aceptación hacia la experiencia presente. La capacidad de observar pensamientos y emociones sin apegarse a ellos reduce el impacto negativo de la dispersión mental en la **salud emocional**. Por todo ello, su relevancia en las investigaciones evoluciona y se consolida como un enfoque fundamental en la promoción del **bienestar** y en la generación de conocimiento científico.

El **Máster Universitario Mindfulness en Contextos de Salud e Investigación** te facilita los conocimientos teóricos, metodológicos y procedimentales de los **MBI**. Es decir, las bases necesarias para el **diseño y ejecución de protocolos MBI** y las competencias para realizar búsquedas bibliográficas, desarrollando criterios científicos para evaluar estudios actuales, realizar un diseño experimental y analizar los datos resultantes.

En este recorrido formativo obtendrás una **visión crítica**, fundamentada estrictamente en el **método científico** y el **pensamiento filosófico**. No aprenderás un único protocolo, sino que adquirirás una comprensión profunda de los principios que sustentan la construcción de cualquier **MBI**. A lo largo del máster, explorarás un amplio espectro de **aplicaciones clínicas**, fundamentos, estrategias y modelos desarrollados para entender los mecanismos de acción del entrenamiento desde una **perspectiva psicobiológica**.

A lo largo de la formación serás capaz de elaborar un **programa basado en Mindfulness**, cubriendo todas sus etapas: **diseño, intervención y evaluación**. También desarrollarás competencias basadas en **Mindfulness y Compasión en el contexto terapéutico**, así como las habilidades necesarias para intervenciones grupales, teniendo en cuenta el ritmo de las sesiones, la guía de prácticas, las habilidades relacionales y el cuidado del entorno de aprendizaje. Además, aprenderás a desarrollar las competencias necesarias para trabajar con poblaciones en situaciones de **enfermedad grave o cuidados paliativos**.

POTENCIA TU IMPACTO PROFESIONAL CON MINDFULNESS.

Adquiere habilidades y conocimientos para diseñar y evaluar programas de intervención, garantizando estrategias efectivas y adaptadas a distintas necesidades. **Integra el Mindfulness con enfoques multidisciplinares y promueve una visión holística en ámbitos clínicos, educativos y corporativos**, contribuyendo al bienestar y equilibrio en cada entorno.

Alcance

Visión crítica, método científico.

Una formación rigurosa en el diseño, la implementación y la evaluación científica de Programas de Intervención basados en Mindfulness, impartida por la Universidad Complutense de Madrid.

PRINCIPALES BENEFICIOS DEL MÁSTER.

- **POSIBILITAR** a los profesionales que trabajan en contextos de salud, las bases necesarias para el diseño y las consecuentes Intervenciones basadas en Mindfulness.
- **DESARROLLAR** las competencias, conocimientos y habilidades necesarias para establecer una relación adecuada con los grupos, pacientes o clientes.
- **ESTABLECER** una postura científica y crítica sobre los Programas basados en Mindfulness. Explorar los procesos fundamentales de la revisión bibliográfica, el diseño de las intervenciones, la selección de instrumentos de medida, el análisis de resultados, así como la discusión y formulación de conclusiones.
- **CONOCER** e integrar los estudios y resultados más importantes de las Intervenciones basadas en Mindfulness en las diversas aplicaciones que se abordan en el Máster: trastornos mentales, afectivos, de ansiedad, dolor crónico, estrés, burnout, desarrollo físico, social, educación, etc.
- **DISEÑAR** un estudio experimental, cuasiexperimental o de caso único para aplicar el MBI en el contexto elegido y evaluar resultados, con el fin de redactar el trabajo fin de Máster (TFM) que se presentará y defenderá.

Nota: para todo este proceso hay tutorías, tanto para el MBI como para el TFM.



**Título de máster en
mindfulness UCM**



**Bases científicas
y filosóficas de
mindfulness**



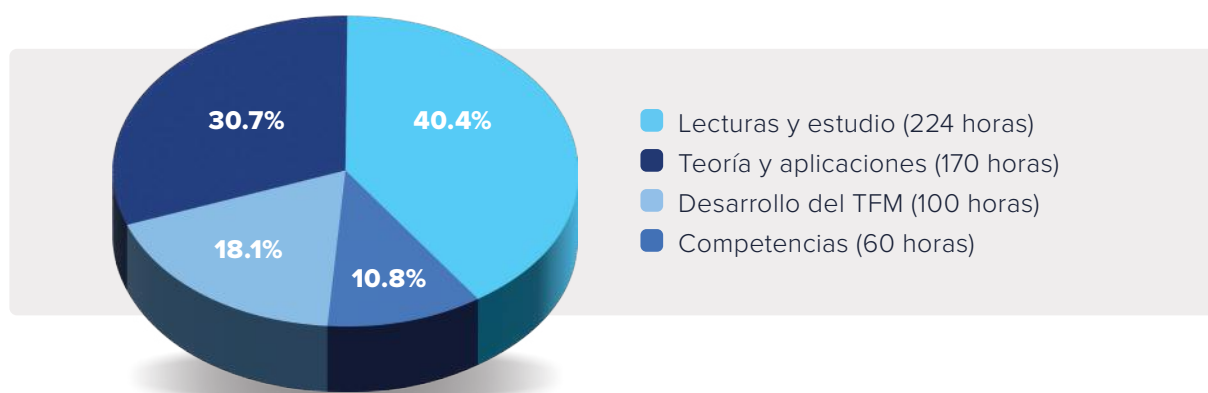
**Aplicaciones a
diversos contextos
y metodología**



Estructura

Estrategia pedagógica.

El programa está diseñado para que los perfiles profesionales puedan compaginar el estudio con sus actividades laborales. La estructura se desarrolla en base a **cuatro** procesos básicos.



01 Lecturas y estudio personal

Soporte al alumno para que pueda contar con un contexto adecuado que consolide el estudio y las prácticas personales a lo largo de todo el curso académico.

02 Clases teóricas y de aplicaciones

Los diferentes formadores que participan en el Máster tienen un profundo conocimiento académico y son profesionales en activo que realizan Intervenciones basadas en Mindfulness.

03 Entrenamiento en competencias

Es necesario aprender las destrezas y capacidades en la aplicación de los MBI. En esta fase del Máster, el facilitador adquiere técnicas pedagógicas, dialógicas, procedimentales y actitudinales para responder a las demandas de la Intervención basada en Mindfulness.

04 Desarrollo de una intervención basada en Mindfulness

La intervención pone en práctica todo lo aprendido: competencias, destrezas, conocimientos y habilidades. Incluye la revisión bibliográfica sistemática sobre trabajos previos en el campo, la elección de instrumentos de medida, la metodología de evaluación y el análisis de resultados. Además, abarca el diseño de la intervención, la preparación de materiales didácticos, la demostración de competencias y la elaboración final de un informe en formato de artículo de investigación.



Programa

Contenidos, competencias, evaluación.

Conoce las bases teóricas y prácticas de los programas MBI y su aplicación en diversos contextos. Aprende las competencias de un profesor de MBI.

MÓDULO 01 Bases del Mindfulness.

CONTENIDOS

- Definición operativa de salud.
- La salud y sus contextos.
- Salud y bioética.
- Historia del mindfulness.
- Protocolos y situación actual en la clínica y la academia.
- Constructo de mindfulness.
- Principales marcos de trabajo de mindfulness.
- Compasión en la academia y en la clínica.
- Terapia basada en compasión.
- Mindfulness y ciencias cognitivas: las dos epistemologías.
- Psicología positiva.
- El fomento de la salud mental. estudios actuales, realizar un diseño experimental y analizar los datos resultantes.

COMPETENCIAS

- **CONOCER**, desde una perspectiva histórica, la construcción de los programas basados en mindfulness, las bases filosóficas y científicas.
- **INTEGRAR** el conocimiento de mindfulness en el estudio, más amplio, de las ciencias cognitivas y el aporte que ha hecho en la historia.
- **ENTRENAR** las habilidades básicas personalmente mediante un protocolo MBSR.
- **DESCUBRIR** los vínculos entre la psicología positiva y el mindfulness.
- **EXPLORAR** las epistemologías que subyacen al mindfulness y la base histórica en la filosofía oriental.

EVALUACIÓN

- Examen al final del módulo.

Programa

MÓDULO 02 Aplicaciones de Mindfulness.

CONTENIDOS

- Mindfulness y sus contextos de aplicación.
- Los problemas conductuales y/o trastornos mentales.
- Mindfulness y los trastornos afectivos.
- Mindfulness y los trastornos de ansiedad.
- Mindfulness en la somatización y el dolor crónico.
- Mindfulness en el trastorno de la personalidad límite.
- Pacientes proclives a la práctica de mindfulness.
- Dificultades en la aplicación de mindfulness.
- Casos clínicos.
- Estrés, burnout y regulación emocional.
- Modelo de atención ontegral centrado en la persona basado en mindfulness.
- Desarrollo físico, cognitivo, social y de la personalidad en la adultez temprana, intermedia y tardía.
- Mindfulness en educación.

COMPETENCIAS

- **COMPRENDER** las bases teóricas y prácticas de los programas MBI en el contexto de aplicación, analizando los componentes transversales y los componentes específicos.
- **EXPLORAR** el papel de los programas psicoeducativos en materia de prevención y promoción de la salud.
- **ANALIZAR** los mecanismos del estrés crónico, su ubicuidad en los trastornos mentales y los mecanismos endógenos de regulación del estrés.
- **APRENDER** a realizar búsquedas bibliográficas sistemáticas sobre un tema concreto.
- **UTILIZAR** un modelo de evaluación para las competencias de un profesor de un programa basado en mindfulness.
- **ENTRENAR** las competencias básicas de un profesor de MBI: relacionales, estructura y presentación de los contenidos, guía de prácticas, adecuación de espacios que fomenten la comunidad de aprendizaje, capacidad de volcar el proceso de aprendizaje en el alumno (mayeútica) y personificación de las cualidades que fomenta.
- **ENTRENAR** las capacidades de un acompañante en procesos emocionales complejos.

EVALUACIÓN

- Evaluación mediante el MBI-TAC (Mindfulness Based Intervention - Teacher Assesment Criteria) las competencias de los alumnos en clases prácticas.
- Examen al final del módulo.
- Trabajo de búsqueda bibliográfica.



Programa

MÓDULO 03 Investigación de Mindfulness.

CONTENIDOS

- Construcción de instrumentos de medición en psicología.
- Principios básicos para la construcción de instrumentos de medición psicológica.
- Técnicas para la construcción de escalas de actitudes.
- Evaluación de las propiedades métricas de los instrumentos.
- Fiabilidad de las puntuaciones.
- Metodología básica de investigación.
- Instrumentos utilizados en las intervenciones basadas en mindfulness y compasión.
- Metodología cuantitativa.
- Metodología cualitativa.
- Neurociencia del mindfulness.

COMPETENCIAS

- **CONOCER** los principios filosóficos de la ciencia y el método científico.
- **COMPRENDER** la importancia de medida, qué significa medir, qué tipos de medida se pueden realizar en el contexto de un MBI.
- **REALIZAR** un diseño experimental sencillo.
- **UTILIZAR** la estadística descriptiva e inferencial para sacar conclusiones de los datos.
- **APLICAR** métodos de análisis cualitativos para completar la comprensión de las intervenciones.
- **DESCUBRIR** el estado del arte del mindfulness en el contexto de la investigación.
- **EXPLORAR** los principales modelos de mecanismos psicológicos y psicobiológicos.
- **INTRODUCIR** los fundamentos de la neurociencia cognitiva.
- **ENTENDER** los principales modelos de los mecanismos neuronales del mindfulness.

EVALUACIÓN

- Examen al final del módulo.
- Trabajo de análisis de datos cuantitativos y cualitativos.



Programa

MÓDULO 04 Competencias.

CONTENIDOS

- **INTEGRAR** los conocimientos teóricos y prácticos en una intervención concreta basada en mindfulness (MBI) .
- **DESARROLLAR** las competencias docentes en un MBI, tomando como referencia el MBI-TAC.
- **APLICAR** los conocimientos científicos en el diseño experimental.
- **ELABORAR** una búsqueda bibliográfica sistemática sobre el estado del arte del MBI aplicado a una población, contexto, trastorno o enfermedad concreta para elaborar posteriormente el primer apartado del TFM.
- **UTILIZAR** el conocimiento científico en el análisis de los datos (cuantitativos o cualitativos) y las conclusiones de los mismos.
- **FOMENTAR** el trabajo en grupos multidisciplinares.

SISTEMA DE DIRECCIÓN Y SEGUIMIENTO

El alumnado se clasificará según la naturaleza de sus TFM.

Las categorías propuestas son:

1. Intervención basada en Mindfulness (MBI) en población clínica.
2. MBI para el fomento de la salud.
3. MBI en el contexto educativo.
4. MBI en el entorno de las organizaciones.
5. Investigación y desarrollo básicos en el contexto del mindfulness.

EVALUACIÓN

- El diseño de la memoria.
- La exposición de las ideas y el uso del lenguaje.
- El apoyo en bibliografía asociada a bases científicas (PubMed, PsychInfo, Dialnet, etc.).
- La originalidad del proyecto.
- La pertinencia del diseño experimental para el estudio de las hipótesis.



Inscripciones

Solidez e impulso profesional.

Una capacitación de calidad en el diseño, intervención y evaluación científica de programas de intervención basada en mindfulness por una universidad de prestigio.

Máster Internacional Online

Sesiones en vivo y grabadas

De la duración total, 60 horas están dedicadas a cubrir el desarrollo de competencias y una segunda fase de procedimentalización en la intervención que se llevará a cabo.

Precio:
4.211€

Consulta
facilidades
de pago

Créditos y Titulación:

60 ECTS,
Titulación
Propia de
la UCM.



Clases online en vivo: 130 horas.

Desarrollo de los contenidos teóricos y sus aplicaciones. Tutorías grupales para el desarrollo de su Intervención basada en Mindfulness y TFM. Clases de meditación en vivo para integrar la práctica meditativa.



Seminarios online en vivo: 25 horas.

5 seminarios para profundizar en la práctica de meditación e integrar habilidades para guiar prácticas y facilitar grupos.



Clases online grabadas: 100 horas.

Acceso a la comunidad de aprendizaje con el resto del alumnado. Vídeos disponibles en la plataforma con contenidos teóricos del Máster, cuyo objetivo es ampliar conocimientos y aportar más recursos para la elaboración del Trabajo de Fin de Máster.



Trabajo de Fin de Máster (TFM): 100 horas de trabajo personal.

Diseño de un MBI en un contexto de salud (clínico, educativo, laboral, residencial y social), o bien un Proyecto de Investigación tutorizado por el profesorado del Máster.

PREINSCRIPCIÓN Y REQUISITOS

Para matricularse, es necesario complementar la preinscripción en la Universidad, lo que conlleva el pago de la matrícula (15% del coste del Máster). Una vez realizada, se procederá a evaluar tu admisión en el postgrado y se te comunicarán los pasos para completar la matrícula. Es necesario disponer de un título universitario de grado, diplomatura o licenciatura, y haber completado un programa de 8 semanas **MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction) con un profesor autorizado por el **Mindfulness Center** de la Universidad de Brown o el **CfM** de la Universidad de Massachusetts, o bien un **MBCT** con un profesor autorizado por la Universidad de Oxford o Bangor. Si aún no has realizado un **MBSR**, al preinscribirte en el Máster podrás solicitar un cupón exclusivo del 50% de descuento para hacerlo con [Nirakara](#).

Profesionales

NIRAKARA LAB



Somos Nirakara, un instituto pionero donde la ciencia y la evidencia sustentan nuestro compromiso con tu bienestar mental. Somos un grupo multidisciplinario que trabaja en el desarrollo de un proyecto de investigación y servicios innovadores para el mundo corporativo, con un enfoque centrado en el Ser humano y sus capacidades.



Gustavo Diez

Fundador y director de Nirakara. Físico teórico (UAM). Máster en Neurociencia (UAB). Máster en Inteligencia Artificial (UPM). TDI en el Centro de Mindfulness de la Universidad de Massachusetts.

Investigador y profesor de Intervenciones basadas en Mindfulness y Estilo de Vida. Su labor como docente de programas basados en mindfulness se combina con su labor como investigador en Nirakara Lab.

[Ver más](#)



Carmelo Vázquez

Director del Máster en Mindfulness en Contextos de Salud e Investigación de Nirakara. Catedrático de Psicopatología en la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, en donde se licenció con premio extraordinario fin de carrera.

[Ver más](#)



Agustín Moñivas

Doctor en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Licenciado en Filosofía y Letras. Se ha especializado en Filosofía Pura por la UCM.

Diplomado en Psicología Clínica por la Escuela de Psicología y Psicotécnica de la UCM. Máster en RRHH por la Fundación San Pablo-CEU.

[Ver más](#)



Andrés Arias Astray

Catedrático y profesor titular en la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Complutense de Madrid, en donde coordina el Programa de Doctorado. Director de GrupoLab y miembro del Comité Ejecutivo de la Asociación Europea de Escuelas de Trabajo Social (EASSW).

[Ver más](#)

Ausiàs Cebolla

Doctor en Psicología. Profesor titular en la Universitat de València. Llevó a cabo su tesis doctoral sobre la eficacia de un tratamiento basado en mindfulness para la depresión y la ansiedad, en el ámbito hospitalario. La Investigación en Mindfulness es una de sus líneas de especialización.

[Ver más](#)



Nazareth Castellanos

Licenciada en Física Teórica y doctora en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Máster en Matemáticas Aplicadas a la Biología y en Neurociencias por la Facultad de Medicina de la UAM. Ha trabajado como investigadora y docente en instituciones de renombre.

[Ver más](#)



Profesionales

Ana Arrabé

Directora de la formación de Profesores de MBSR en Nirakara, certificada por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts. Formadora en Programas de Mindfulness Interpersonal por la comunidad de Insight Dialogue y Metta.

[Ver más](#)

Beatriz Rodríguez Vega

Psiquiatra y doctora en Medicina, es coordinadora de la Unidad de Enlace y Psicoterapia del Hospital Universitario la Paz y profesora asociada del departamento de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Madrid.

[Ver más](#)

Pablo Roca

Doctor en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, Mención Internacional Summa Cum Laude. Obtuvo el doctorado en Psicología Clínica financiado por una beca Harvard-UCM (Directores de tesis: Carmelo Vázquez y Richard McNally)

[Ver más](#)

Carlos García Rubio

Doctor en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Licenciado en Psicología y Máster en Psicología de la Salud por la UAM. Experto en Mindfulness en Contextos de Salud por la Universidad Complutense de Madrid.

[Ver más](#)



Marta Alonso

Dirige desde 1995 el Centro de Mindfulness y Psicología Clínica en Valencia. Experto Europeo en Psicoterapia por la E.F.P.A. Presidenta de AMYS. Mindfulness constituye su principal enfoque terapéutico en la práctica clínica dirigiendo grupos de práctica y formación en Mindfulness y Compasión.

[Ver más](#)



Covadonga Chaves

Doctora en Psicología Clínica Experimental y Máster en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Complutense de Madrid. Realizó una estancia de investigación en la Universidad de Connecticut y recibió el premio a la mejor tesis doctoral otorgado por la International Positive Psychology Association (IPPA).

[Ver más](#)



Darío Santos

Psicólogo Clínico. Máster en Mindfulness en Contextos de Salud por la Universidad Complutense de Madrid. Especializado en Terapia Centrada en la Compasión (CFT) e Instructor Certificado del programa de entrenamiento en el Cultivo de la Compasión por el Compassion Institute.

[Ver más](#)



Domingo Jesús Quintana Hernández

Doctor en Psicología Clínica por la Universidad de La Laguna. Máster en Psicoterapia Psoracionalista por IPRA. Máster en Neuropsicología por la Universidad Oberta de Cataluña. Máster en Atención Integral Centrada en la Persona por la Universidad de VIC.

[Ver más](#)

Profesionales

Emilio García

Profesor de Psicología Cognitiva, Psicolingüística, Neuropsicología y Neurociencia en el Departamento de Psicología Básica II. Vicepresidente de la Junta Directiva de la Sociedad de Historia y Filosofía de la Psiquiatría

[Ver más](#)

Fernando Maestú

Licenciado y doctor en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Es director científico de la cátedra de Mindfulness y Ciencias Cognitivas de la Universidad Complutense de Madrid. Referencia a nivel internacional en la investigación biomagnética de la enfermedad de Alzheimer.

[Ver más](#)

Gonzalo Brito

Psicólogo Clínico de la Pontificia Universidad Católica de Chile y Doctor en Psicología del Institute of Transpersonal Psychology. Estudió en el Centro para la Investigación y la Educación en la Compasión y el Altruismo de la Universidad de Stanford (CCARE). Director de la Formación Internacional de Instructores de Compassion Cultivation Training (CCT).

[Ver más](#)

Gonzalo Hervás

Profesor de la Universidad Complutense de Madrid y Experto en Psicología Positiva. Premio extraordinario de Doctorado. Cofundador de la Sociedad Española de Psicología Positiva. Coeditor del libro "La Ciencia del Bienestar: Fundamentos para una Psicología Positiva" y "Psicología Positiva Aplicada".

[Ver más](#)



Guillermo Blanco Bailac

Psicólogo especialista en Psicología Clínica por el MEC. Especialista en Psicoterapia por la EFPA y el European Certificate in Psychology (EuroPsy). Experto en Terapias de Tercera Generación (ACT, DBT, Mindfulness, entre otras).

[Ver más](#)



Javier García Campayo

Profesor Titular de Psiquiatría en la Universidad de Zaragoza y en el Hospital Universitario Miguel Servet. Coordina el área de salud mental y de nuevas tecnologías en la Red de Investigación en Atención Primaria (REDIAPP) del Instituto Carlos III.

[Ver más](#)



Ricardo Gassent

Máster en Mindfulness es Contexto de Salud e Investigación. Miembro de la Academia de las Artes Escénicas de España. Artista Residente en la Cité des Arts de París. Miembro de la Asociación Madrileña de Compositores (AMCC).

[Ver más](#)





Preguntas frecuentes

NO HE PRACTICADO MINDFULNESS NUNCA, ¿PUEDO REALIZAR ESTA FORMACIÓN?

Sí. No hay problema; esta formación está diseñada para personas sin experiencia. Si ya tienes experiencia en meditación, el máster es una gran oportunidad para profundizar en numerosos aspectos de la meditación desde diversas perspectivas.



¿PUEDO RECUPERAR UNA CLASE SI NO PUEDO ASISTIR?

Sí, las clases online en vivo se graban y están disponibles para verlas en la plataforma de contenidos a la que tendrás acceso durante todo el curso.



¿CÓMO SÉ SI ESTA FORMACIÓN ES PARA MI?

Si tienes interés en formarte como instructor para poder diseñar y ofrecer intervenciones basadas en mindfulness adaptadas al contexto al que te dirijas, esta formación es para ti. Además de contar con la certificación como Máster en Mindfulness de una universidad de prestigio.



¿QUÉ REQUISITOS HE DE CUMPLIR PARA COMPLETAR ESTA MAESTRÍA?

El Máster es una formación de postgrado que requiere un cierto nivel de implicación, estudio y trabajo personal. Necesitarás asistir de manera presencial (online) o asincrónica (viendo las grabaciones) de al menos el 80% de las clases, diseñar un programa de intervención basado en mindfulness, aplicarlo a una población concreta, evaluar los efectos de la intervención y expresándolos en un trabajo de fin de máster, para finalmente, defender oralmente el trabajo escrito de 20pp. en las convocatorias de julio, 15-16, o septiembre, 22-23, durante 30' (10' de exposición apoyado con un PP, 10' de preguntas del Tribunal y 10' de contestación a las preguntas). También es posible hacer un trabajo de investigación en vez de la aplicación de una intervención.



¿CUÁNTO TIEMPO ME LLEVARÁ A LA SEMANA PARTICIPAR EN EL MÁSTER?

Asistir a la sesión online en vivo de 4 horas y media (descanso incluido) o ver la grabación si no puedes asistir en directo, se recomienda al menos 30 minutos de práctica de meditación diaria, y alrededor de unas 100 horas a lo largo de los 8 meses que dura el curso para el estudio, diseñar un programa, aplicarlo y desarrollar el trabajo de fin de máster.



Colaboradores

Somos afortunados de trabajar junto a universidades, hospitales y empresas de investigación de reconocida trayectoria.



SOBRE NOSOTROS

Un amplio recorrido nos avala

15+

Publicaciones científicas en los últimos 2 años

50.000+

Participantes de programas

50+

Intervenciones en empresas

.Nirakara

Mindfulness en Contextos de Salud e Investigación

Máster Internacional Online
Título Universitario propio
60 ECTS



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID



Nirakara Institute

Nirakara Lab, Cátedra MCG
UCM / Campus de Somosaguas
28223 Pozuelo, Madrid



Escríbenos a:

nirakara@nirakara.org



Teléfono

+34 639 404 542

Miércoles y jueves de 10 a 12 horas



Síguenos

