



**Magellan**  
HEALTHCARE®

## Atención: La conexión life-mente-cuerpo



Su mente y su cuerpo son poderosos aliados. Sus pensamientos pueden afectar la manera como se siente. Y cómo se siente puede afectar sus pensamientos. Inscríbase en este seminario web para:

- Defina la atención plena y otros métodos mente-cuerpo para reducir el estrés.
- Explique los mitos y realidades de la meditación.
- Practique técnicas de respiración profunda y meditación.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-588-8412 (TTY 711) o visite [MagellanAscend.com](https://MagellanAscend.com) (use Principal Enhanced) para obtener recursos útiles.