

João Palma é Instrutor Certificado de Mindfulness Based Stress Reduction, pela UCSD Center for Mindfulness e pela CMRP Bangor University e Instrutor Certificado pela Breathworks – Mindfulness for Health.

João tem vindo a praticar meditação budista desde 2004 e começou a ensinar mindfulness em 2008. É o Diretor do Budadharma em Lisboa, Portugal, onde ensina. João também orienta retiros de meditação e retiros de silêncio.

João teve o privilégio de ter aprendido e ter sido inspirado por professores, tais como Steven Hickman, Susan Woods, Patricia Rockman, Vidyamala Burch, Karunavira, Sagarapryia entre outros. É seu desejo inspirar outros a despertar para as suas vidas com maior alegria, abertura, conexão e compaixão.

Contacto João Palma: [geral@budadharma.org](mailto:geral@budadharma.org)

Website: [www.budadharma.org](http://www.budadharma.org)