



PERCORSO IN PRESENZA

MINDFULNESS PIENA CONSAPEVOLEZZA

CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR

EDIZIONE aprile-giugno 2025 IN PRESENZA!

INCONTRO DI PRESENTAZIONE

Giovedì 24 aprile ore 18,00

Presso Costruttivamente - la persona al centro
in via Chiesanuova, 242/2 a Padova

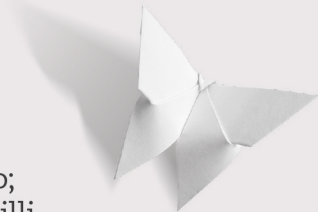
Per motivi organizzativi vi preghiamo di iscrivervi alla presentazione gratuita e senza impegno telefonando allo 0498716699 o inviando e-mail a

consapevolezzambsr@gmail.com



La felicità è una farfalla che,
quando la inseguiamo,
ci precede sempre di un soffio;
ma che, se ci sediamo tranquilli,
può venire a posarsi su di noi.

Howe, 1885



Il percorso si svolgerà IN PRESENZA:

il lunedì dalle 19.30 alle 22.00 circa nelle seguenti date:

Aprile: 28

Maggio: 5 - 12 - 19 - 26

Giugno: martedì 3 - martedì 10, sabato 14*, 16

* sabato 14 giugno dalle ore 10.00 alle 17.00

è prevista una GIORNATA DI PRATICA INTENSIVA

Per informazioni ed iscrizioni:

Tel. 049 871.66.99

E-mail: consapevolezzambsr@gmail.com

o cliccando su questo link:

<https://forms.gle/d6Wmr4zFELSVhYh97>

**Il percorso si svolgerà presso
Costruttivamente - la persona al centro
in via Chiesanuova, 242/2 a Padova**