



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](mailto: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 7\*, 16

\* **Sabato 7 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](mailto: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**