



CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

MINDFULNESS PIENA CONSAPEVOLEZZA

CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR

EDIZIONE MARZO-MAGGIO 2024

INCONTRO DI PRESENTAZIONE ONLINE
GIOVEDÌ 19 SETTEMBRE ore 20.30
su piattaforma ZOOM

Per motivi organizzativi vi preghiamo di richiedere il link per accedere alla presentazione gratuita e senza impegno telefonando allo 049 8716699 o cliccando sul seguente link:

<https://forms.gle/WSu2CbMnZPmDoLiKA>

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 Mindfulness per la riduzione dello stress MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) secondo il protocollo di Jon Kabat-Zinn prevede 8 incontri di 2,5 ore + un pomeriggio di pratica intensiva di 4 ore.

**Le sessioni si svolgeranno:
il VENERDI' dalle 15,00 alle 17,30 nelle seguenti date:**

Settembre: 27

Ottobre: 4 – 11 – 18 – domenica 27

Novembre: 1 – 8 – 15

NB: POMERIGGIO DI PRATICA INTENSIVA:
sabato 2 novembre dalle ore 15.00 alle 19.00

ISCRIZIONI entro domenica 22 settembre ore 12.00 al seguente link:
<https://forms.gle/qP4RQPbg4AQM35b8>

Per informazioni

Tel. 049 871.66.99

E-mail: consapevolezzambsr@gmail.com

I corsi si terranno live online utilizzando la piattaforma ZOOM.