



Ente Accreditato per la formazione del
personale della Scuola con Decreto
MIUR n. 6476/2011
Sede Legale: Via A. Chiappelli, 1
Marsciano (PG)

CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

MINDFULNESS PIENA CONSAPEVOLEZZA CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR

EDIZIONE OTTOBRE-DICEMBRE 2025

LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

INCONTRO DI PRESENTAZIONE

Giovedì 9 OTTOBRE 2025

alle ore 20.30 su piattaforma ZOOM

Per motivi organizzativi La preghiamo
di richiedere il link per accedere via zoom alla presentazione gratuita e senza
impegno telefonando allo 0498716699 o cliccando sul seguente link:

<https://forms.gle/sH7e1NcWsCoLLABd9>

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 terrà LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM
il **LUNEDÌ** dalle 19.30 alle 22.00 nelle seguenti date:**

Ottobre: 20, 27

Novembre: 3, 10, 17, 24, domenica 30*

Dicembre: 1, 9

* domenica 30 novembre ore 14.00-18.00

POMERIGGIO DI PRATICA INTENSIVA

Per informazioni:

Tel. 049 871.66.99

E-mail: consapevolezzambsr@gmail.com

Iscrizioni al percorso entro domenica 12 ottobre ore 12.00. Costo 280 euro
clickando il seguente link:

<https://forms.gle/XHbuvqtatgMqsE62w5>

PAGABILI CON CARTA DEL DOCENTE

Dopo aver generato il relativo voucher sul sito

<https://cartadeldocente.istruzione.it/>, entrare in **S.O.F.I.A MIM** selezionando la
voce **“Corsi Aggiornamento Enti Accreditati ...”** e reperire il corso **“Percorso per la
riduzione dello stress basato sulla MINDFULNESS”** con **ID 98075 Ed.147953**;
successivamente inviare il voucher generato a: consapevolezzambsr@gmail.com