



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

## PERCORSO PER IL BENESSERE PERSONALE E LA RIDUZIONE DELLO STRESS

### MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction

EDIZIONE APRILE-GIUGNO 2026

LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

INCONTRO DI PRESENTAZIONE GRATUITA

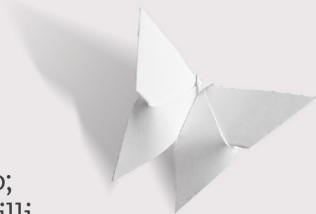
**Giovedì 09 aprile 2026**  
**alle ore 20.30 su piattaforma ZOOM**

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/G6bXEFurJiJEitdP8>

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 il LUNEDÌ dalle 19,30 alle 22,00 nelle seguenti date:**

Aprile : 13, 20, 27,

Maggio: 4, 11, 18, \*sabato 23, 25

Giugno: mercoledì 3

**\*NB: è previsto un POMERIGGIO DI PRATICA INTENSIVA Sabato 23 aprile dalle ore 14,00 alle ore 18,00**

**Per informazioni:**

**Tel. 049 871.66.99 – E-mail: [consapevolezzambsr@gmail.com](mailto:consapevolezzambsr@gmail.com)**

**ISCRIZIONI ENTRO SABATO 12 APRILE ORE 12.00 AL SEGUENTE LINK:**

**<https://forms.gle/zkVv3m4sHghyrSxH7>**

**Costo 280 euro**

**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. 155716

successivamente inviare il voucher generato a: [reteinsegnantiitalia@gmail.com](mailto:reteinsegnantiitalia@gmail.com)