



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 OTTOBRE-NOVEMBRE 2026

LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

INCONTRO DI PRESENTAZIONE GRATUITA

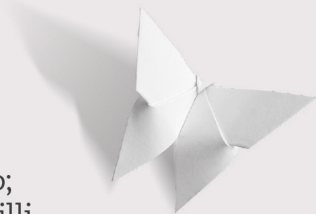
Giovedì 01 ottobre 2026

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/ov9gQF85zz89gdXe8>

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 MARTEDI' dalle 19,30 alle 22,00 nelle seguenti date:

Ottobre: 6, 13, 20, 27

Novembre: 3, 10, * sabato 14, 17, 24

***NB: sono previste 4 ore di pratica intensiva :
SABATO 14 novembre dalle 14,00-18,00**

Per informazioni:

Tel. 049 871.66.99 – E-mail: consapevolezzambsr@gmail.com

ISCRIZIONI ENTRO SABATO 3 OTTOBRE ORE 12.00 o al raggiungimento
del numero massimo di 25 iscritti:

<https://forms.gle/e7j2Ej3rVkjmKq3H8>

Costo 290 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. 157958 Ed. 98075 successivamente inviare il voucher generato a: reteinsegnantiitalia@gmail.com