



CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

MINDFULNESS PIENA CONSAPEVOLEZZA CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR

EDIZIONE GENNAIO-MARZO 2026

INCONTRO DI PRESENTAZIONE

Venerdì 23 gennaio 2026
alle ore 20.30 su piattaforma ZOOM

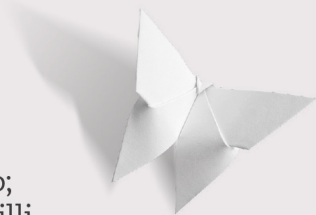


Per motivi organizzativi La preghiamo di richiedere il link per accedere alla presentazione gratuita e senza impegno cliccando sul seguente link:

<https://forms.gle/U4J1zmp4gjbQvzJA8>

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



È prevista l'attivazione di 2 corsi, che si terranno:

il lunedì dalle ore 19,30 alle 22,00 nelle seguenti date:

Gennaio: 26

Febbraio: 2, 9, 16, 23

Marzo: 2, *domenica 8, 9, 16,

il sabato dalle ore 9,30 alle 12.00 nelle seguenti date:

Gennaio: 31

Febbraio: 7, 14, 21, 28

Marzo: 7, *domenica 8, 14, 21

NB * Domenica 8 marzo ore 15.00 - 19.00: POMERIGGIO DI PRATICA INTENSIVA

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.153528; successivamente inviare il voucher generato a: reteinsegnantiitalia@gmail.com

I corsi si terranno live online utilizzando la piattaforma ZOOM.

Iscrizioni entro domenica 25 gennaio ore 12 al seguente link:

<https://forms.gle/GznXRxNLRgCYji2a7>