

CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

# MINDFULNESS PIENA CONSAPEVOLEZZA

## CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

**Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR**

EDIZIONE GENNAIO-MARZO 2025

INCONTRO DI PRESENTAZIONE

**Giovedì 16 gennaio 2025**  
**alle ore 20.30 su piattaforma ZOOM**

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

<https://forms.gle/Yni4tcGeTQHAhZz98>

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 ONLINE su piattaforma zoom**

**il VENERDI' dalle 19.30 alle 22.00 nelle seguenti date:**

Gennaio: venerdì 24 - venerdì 31

Febbraio: venerdì 7 - venerdì 14 - venerdì 21

Marzo: **lunedì 3**, venerdì 7, **sabato 8\***, venerdì 14

**POMERIGGIO DI PRATICA INTENSIVA**

**\*Sabato 8 marzo dalle 15.00 alle 19.00**

**Per informazioni:**

Tel. 049 871.66.99

E-mail: [consapevolezzambsr@gmail.com](mailto:consapevolezzambsr@gmail.com)

**Il percorso si terrà live online utilizzando la piattaforma ZOOM.**

**Iscrizioni entro domenica 19 gennaio cliccando qui:**

<https://forms.gle/vQhL51jNvbTaZWJx5>