



# MINDFULNESS PIENA CONSAPEVOLEZZA

## CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

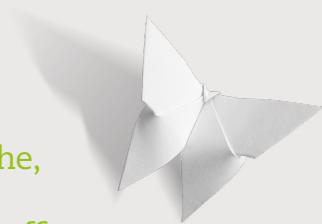
**Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR**

**INCONTRO DI PRESENTAZIONE**

**Sabato 11 gennaio 2020**  
**alle ore 18.00**

ISTITUTO FIGLIE DI SAN CAMILLO - Via Anagnina, 18  
00046 Grottaferrata (ROMA)

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

#### **PER INFORMAZIONI:**

E-mail: [consapevolezzaMBSR@costruttivamente.it](mailto:consapevolezzaMBSR@costruttivamente.it)  
Tel. 049 871.66.99

**Il corso si terrà il venerdì dalle 18.30 alle 21.00 circa, nelle seguenti date:**

Gennaio: Venerdì 17 – 24 – 31  
Febbraio: Venerdì 7 – 14 – 21 – 28  
Marzo: Venerdì 13

#### **Giornata intensiva:**

Domenica 8 Marzo, dalle 9.00 alle 16.00

Sede del corso: ISTITUTO FIGLIE DI SAN CAMILLO - Via Anagnina, 18  
00046 Grottaferrata (ROMA)  
Istruttori formati AIM (Associazione Italiana per la Mindfulness):  
Antonella Stella e Cristina Antonia Sabbion