

PERCORSO LIVE ONLINE

MINDFULNESS PIENA CONSAPEVOLEZZA

CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR

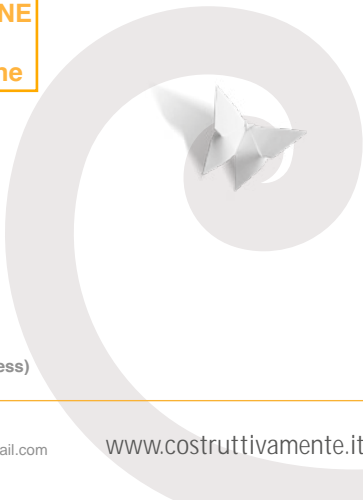
INCONTRO DI PRESENTAZIONE
gratuito e non vincolante
su piattaforma zoom live online

mercoledì 14 settembre
ore 20,30

per partecipare richiedere link a:

consapevolezzambsr@gmail.com
tel 049 8716699

il percorso sarà condotto da
Antonella Stella e Cristina Sabbion
Istruttori di protocollo MBSR
formati AIM (Associazione Italiana Mindfulness)



La felicità • 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: mindfulness-mbsr@costruttivamente.it
Tel. 049 871.66.99

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

Corso serale il Mercoledì" dalle 20.00 alle 22.30

Gennaio: Mercoledì" 27

Febbraio: Mercoledì" 3 10 17 24

Marzo: Mercoledì" 3 17 24

Corso pomeridiano il Venerdì" dalle 17.00 alle 19.30

Gennaio: Venerdì" 29

Febbraio: Venerdì" 5 12 19 26

Marzo: Venerdì" 5 19 26

Giornata intensiva Sabato 13 marzo, dalle 9.00 alle 13.00.

I corsi si terranno live online utilizzando la piattaforma ZOOM.