



CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

# MINDFULNESS PIENA CONSAPEVOLEZZA

## CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

**Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR**

*edizione gennaio-marzo 2023*

INCONTRO DI PRESENTAZIONE

**GIOVEDÌ 12 GENNAIO 2023**

**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 049 8716699 o  
inviando email a [consapevolezzambsr@gmail.com](mailto:consapevolezzambsr@gmail.com)*

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

il martedì dalle 19,00 alle 21,30 nelle seguenti date:

Gennaio: 17, 24, 31

Febbraio: 7, 14, 21, 28

NB: domenica 26 febbraio giornata intensiva ore 15.00-19.00

Marzo: 7

---

**PER INFORMAZIONI:**

tel: 049 8716699

email: [consapevolezzambsr@gmail.com](mailto:consapevolezzambsr@gmail.com)

**I corsi si terranno live online utilizzando la piattaforma ZOOM.**