



CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

# MINDFULNESS PIENA CONSAPEVOLEZZA

## CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

**Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR**

*edizione marzo-aprile 2023*

INCONTRO DI PRESENTAZIONE

**VENERDI' 31 marzo**  
**alle ore 20.30 su piattaforma ZOOM**

Per motivi organizzativi la preghiamo di richiedere il link  
per accedere alla partecipazione alla presentazione gratuita e senza impegno  
telefonando allo 049 8716699 o al seguente link:

<https://forms.gle/T2Yu8R9jhBXgwYEp8>

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 svolgerà il mercoledì dalle ore 19,30-22,00  
nelle seguenti date:

aprile: 5, 12, 19, 26

Maggio 3, 10, 17, 24

Giornata intensiva:

sabato 13 maggio dalle ore 15,00 alle 19,00

### **PER INFORMAZIONI**

tel: 049 8716699

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

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