



CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

MINDFULNESS PIENA CONSAPEVOLEZZA

CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR

EDIZIONE SETTEMBRE-NOVEMBRE 2023

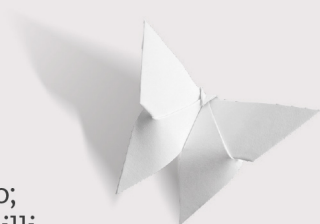
INCONTRO DI PRESENTAZIONE

**mercoledì 20 settembre 2023
alle ore 20.30 su piattaforma ZOOM**

Per motivi organizzativi La preghiamo di iscriversi alla PRESENTAZIONE gratuita e senza impegno cliccando sul seguente link:

<https://forms.gle/pzLmJ11QxnErwmZp7>

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

È prevista l'attivazione di un percorso online il venerdì dalle ore 19,30 alle 22,00 nelle seguenti date:

Settembre: 29

Ottobre: 6, 13, 20, 27

Novembre: 3, 10, -, 24

Dicembre: 1

NB: è prevista un POMERIGGIO di pratica intensiva sabato 11 novembre dalle 15.00 alle 19.00

Istruttori formati AIM (Associazione Italiana Mindfulness):

Antonella Stella psichiatra, psicoterapeuta

Antonia Cristina Sabbion infermiera professionale coordinatrice

Informazioni:

Tel. 049 871.66.99

E-mail: consapevolezzambsr@gmail.com