

CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

# MINDFULNESS PIENA CONSAPEVOLEZZA

## CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

**Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR**

**EDIZIONE GENNAIO-MARZO 2024**

**INCONTRO DI PRESENTAZIONE**

**Giovedì 11 gennaio 2024  
alle ore 20.30 su piattaforma ZOOM**

Per motivi organizzativi vi preghiamo di richiedere il link per accedere alla presentazione gratuita e senza impegno compilando il seguente format:

<https://forms.gle/LLkQJ7FZKJeJgBrj6>

o telefonando allo 0498716699

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 è previsto il venerdì dalle 19,30 alle 22.00  
nelle seguenti date:**

Gennaio: 19 - 26

Febbraio: 2 - 9 - 16 - 23

Marzo: 1 - 8

**Pomeriggio di pratica intensiva**

sabato 24 febbraio dalle 15.00 alle 19.00

**Per informazioni:**

Tel. 049 871.66.99

E-mail: [consapevolezzambsr@gmail.com](mailto:consapevolezzambsr@gmail.com)

**Per iscrizione** compilare il seguente format entro domenica 14 gennaio ore 12,00:

<https://forms.gle/UuLqeAhnSRPy4LhN9>

**Il percorso si terrà live online utilizzando la piattaforma ZOOM.**