

PERCORSO IN PRESENZA

MINDFULNESS PIENA CONSAPEVOLEZZA

CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR

EDIZIONE GENNAIO-MARZO 2023

INCONTRO DI PRESENTAZIONE

Venerdì 15 marzo 2024 ore 18,00

Presso Costruttivamente - la persona al centro
in via Chiesanuova, 242/2 a Padova

Per motivi organizzativi vi preghiamo di richiedere il link per accedere alla partecipazione alla presentazione gratuita e senza impegno telefonando allo 0498716699 o inviando email a 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 19.30 alle 22.00 circa nelle seguenti date:

Marzo: 19 - 26

Aprile: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

Maggio: 7

**NB: è prevista una GIORNATA INTENSIVA
Sabato 27 aprile dalle ore 10.00 alle 17.00**

Per informazioni:

Tel. 049 871.66.99

E-mail: consapevolezzambsr@gmail.com

Il percorso si svolgerà in presenza presso *Costruttivamente - la persona al centro*
in via Chiesanuova, 242/2 a Padova