



Ente Accreditato per la formazione del  
personale della Scuola con Decreto  
MIUR n. 6476/2011  
Sede Legale: Via A. Chiappelli, 1  
Marsciano (PG)

CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

# MINDFULNESS PIENA CONSAPEVOLEZZA CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

**Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR**

**EDIZIONE MARZO-MAGGIO 2025**

**LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM**

**INCONTRO DI PRESENTAZIONE**

**Giovedì 20 MARZO 2025**

**alle ore 20.30 su piattaforma ZOOM**

Per motivi organizzativi La preghiamo  
di richiedere il link per accedere via zoom alla presentazione gratuita e senza  
impegno telefonando allo 0498716699 o cliccando sul seguente link:

**<https://forms.gle/JSFzswxarsdRd9f7>**

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 LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM  
il **MARTEDÌ** dalle 19.30 alle 22.00 nelle seguenti date:**

MARZO: 25

APRILE: 1- 8 – 15 – 22 - 29

MAGGIO: domenica 4\* - 6 - 13

**\* domenica 4 maggio dalle 15.00 alle 19.00  
POMERIGGIO DI PRATICA INTENSIVA**

**Per informazioni:**

Tel. 049 871.66.99

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

**Iscrizioni entro domenica 23 marzo ore 12 cliccando il seguente link:**

<https://forms.gle/1tc6FygEcnhRx1LZ6>

**costo 250 euro PAGABILI CON CARTA DEL DOCENTE**

chi usufruisce della carta docente, dovrà generare il relativo voucher sul  
sito <https://cartadeldocente.istruzione.it/> ID 98075 Ed 146753