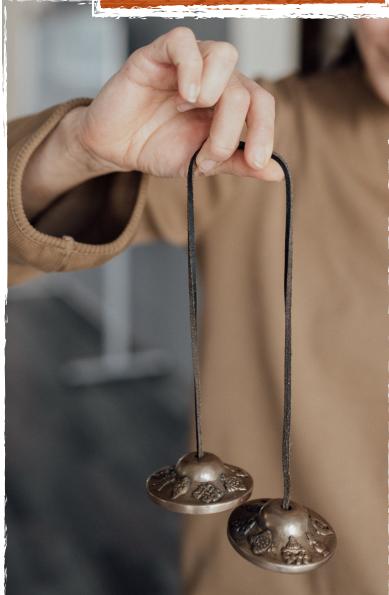


**APRILE
GIUGNO
2024**



MBSR

Corso di riduzione dello stress basato sulla mindfulness

INCONTRO DI PRESENTAZIONE:

MERCOLEDÌ 20 marzo ore 19.00-20.00 (modalità online)

PRESENTAZIONE

Il corso di riduzione dello stress basato sulla *mindfulness* mira a migliorare la qualità di vita delle persone, aiutandole a gestire meglio i momenti di stress a cui costantemente si è sottoposti.



Centro Clinico
Viale di Castro Pretorio, 116
sesto piano, scala A

STRUTTURA DEL CORSO

Il programma è strutturato in 8 incontri di gruppo settimanali della durata di 2 ore e 15 circa, più una giornata di pratica intensiva della durata di circa 6 ore.

Il corso prevede lo svolgimento delle principali pratiche di consapevolezza *mindfulness* basate sulla meditazione, momenti di psicoeducazione e di condivisione in gruppo e pratiche a cui dedicarsi a casa tra un incontro e l'altro.

TEMA DEL PRIMO INCONTRO

L'incontro di presentazione è un incontro gratuito, volto ad approfondire cos'è la *mindfulness*, perché può essere di aiuto coltivarla, a chi si rivolge il corso e la struttura del programma.



CHI PUOI CONTATTARE :
Antonella D'Innocenzo
antonelladinnocenzo@yahoo.it
3474684783
Giuseppe Gagliardo
gagliardogiuseppe@gmail.com
3397165584