

MBSR

CORSO DI RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA

Mindfulness

OTTOBRE
NOVEMBRE
2025

INCONTRO DI PRESENTAZIONE

ONLINE

Lunedì 22 settembre ore 19.00 - 20.00

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

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

STRUTTURA DEL CORSO

Il programma è strutturato in 8 incontri di gruppo settimanali della durata di 2 ore 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



Antonella D'Innocenzo
antonelladinnocenzo@yahoo.it
3474684783



Giuseppe Gagliardo
gagliardogiuseppe@gmail.com
3397165584