

MBSR

CORSO DI RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA

Mindfulness

2026

ottobre
dicembre

INCONTRO DI PRESENTAZIONE

ONLINE

Lunedì 21 settembre ore 19.00 su ZOOM

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