

CENTRO DI PSICOLOGIA
E PSICOTERAPIA



**Mindfulness
Based
Stress
Reduction**

**MBSR
PERCORSO DI RIDUZIONE DELLO
STRESS BASATA SULLA
MINDFULNESS
IN 8 SETTIMANE**

**PRESSO
CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA NOESI
LODI Piazza Crema, 12**

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:
MARCELLA VALENTINOTTI
PSICOTERAPEUTA - ISTRUTTRICE MINDFULNESS
certificata APC
m.valentinotti@yahoo.it TEL 3493292849**

DATE

IL SABATO DALLE 14.00 ALLE 16.00

14, 21, 28 APRILE; 5, 12, 26 MAGGIO; 2 GIUGNO

GIORNATA INTENSIVA:

SABATO 19 MAGGIO DALLE 11.00 ALLE 17.00

IL CORSO

Attraverso meditazioni statiche, in movimento e altri esercizi apprenderemo la MINDFULNESS ovvero la consapevolezza intenzionale e non giudicante del momento presente, che aiuta a: GESTIRE lo stress o sofferenza psico-fisica, VIVERE pienamente nel presente, riducendo il rimuginio mentale verso passato e futuro, COLTIVARE un atteggiamento non giudicante di sé e dell'esperienza.

ISCRIZIONI

Il corso è a numero chiuso.

Le iscrizioni si chiudono il 7 aprile.

Per informazioni e iscrizioni:

m.valentinotti@yahoo.it TEL 3493292849