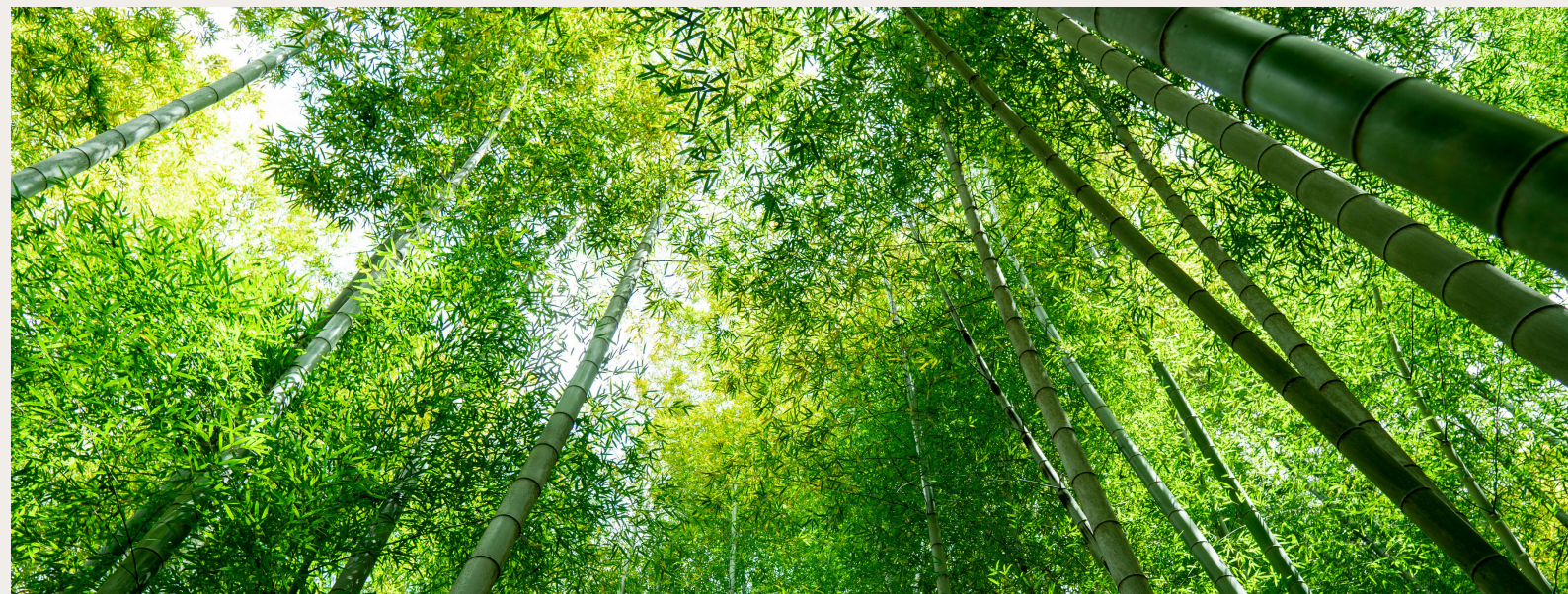




CORSO DI RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA MINDFULNESS – MBSR

A chi è rivolto?

A chi desidera ridurre il coinvolgimento dei propri automatismi mentali e comportamentali a favore delle nostre naturali risorse e qualità umane.

Cosa prevedono le attività?

- Pratiche guidate di consapevolezza
- Pratiche di yoga con movimenti corporei dolci e accessibili a tutti
- Dialoghi di gruppo
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- Pratica quotidiana con ausili audio e cartacei di supporto

Cosa si apprenderà?

- A entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- Ad accogliere e affrontare le situazioni difficili
- A prendersi cura di se stessi
- A coltivare un'attenzione non giudicante
- A osservare, riconoscere e comprendere i propri automatismi

Conduce

Dott.ssa Anna Mezzena
Psicologa e Psicoterapeuta
Istruttrice di Protocolli Mindfulness
MBSR e MBCT
www.annamezzena.com

Quando?

8 incontri di gruppo di circa 2,5 ore:

18 ottobre 2024 ore 19.30
25 ottobre ore 19.30
8 novembre ore 19.30
15 novembre ore 19.30
22 novembre ore 19.30
29 novembre ore 19.30
6 dicembre ore 19.30
13 dicembre ore 19.30

Dove?

Centro PDR
C.so 3 Novembre, 132
Trento

Informazioni/Iscrizioni:

Inviare un SMS al numero 348-828 2960 con nome, cognome e la dicitura INFORMAZIONI MBSR.
Verrete ricontattati il prima possibile.