

MBSR

Protocollo di Riduzione dello stress basato sulla Mindfulness

IL PROTOCOLLO MBSR è UN PROGRAMMA VALIDATO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS, SIA COLLEGATO A CONDIZIONI DI DISAGIO FISICO (malattie, dolore cronico, terapie invalidanti) CHE A CONDIZIONI DI DISAGIO PSICHICO (ansia, attacchi di panico, disturbi psicosomatici, disturbi ossessivi).

Il corso si terrà nei seguenti giorni

Lunedì 7 Maggio

Lunedì 14 Maggio

Lunedì 21 Maggio

Lunedì 28 Maggio

Lunedì 4 Giugno

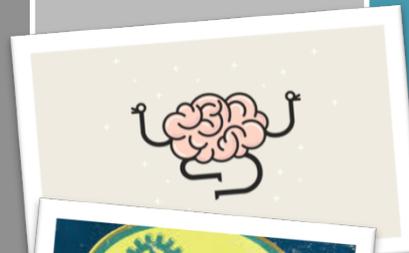
Lunedì 11 Giugno

Lunedì 25 Giugn

Lunedì 2 Luglio

Dalle 19.30
alle 22.00

Inoltre è prevista una giornata intensiva che si svolgerà **Domenica 1 luglio** dalle 10.00 alle 17.30 circa in luogo da definire.



COLLOQUO
CONOSCITIVO NEL
MESE DI APRILE

Il corso dura due mesi e per accedere è necessario un colloquio con le istruttrici:

Rachele Ceschin

348 8789633

Gabriella Tocchi

331 9256444