

CALENDARIO

Date e orari

Il programma consiste di 8 sessioni serali settimanali di gruppo della durata di 2 ore e mezzo circa, una giornata “intensiva” (dalle 10 alle 17:30), una decima sessione di follow-up e una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l’altra.

CALENDARIO			
	Giorno	Ora	Luogo
1°Sessione serale	Giovedì 28 marzo 2019	19.30-22.00	ARP
2°Sessione serale	Lunedì 1 aprile 2019	19.30-22.00	ARP
3°Sessione serale	Giovedì 11 aprile 2019	19.30-22.00	ARP
4°Sessione serale	Giovedì 18 aprile 2019	19.30-22.00	ARP
5°Sessione serale	Lunedì 29 aprile 2019	19.30-22.00	ARP
6°Sessione serale	Giovedì 9 maggio 2019	19.30-22.00	ARP
7° Sessione serale	Giovedì 16 maggio 2019	19.30-22.00	ARP
Giornata intensiva	Domenica 19 maggio 2019	10-16.30	Yomoda - piazza Sant'Agostino
8°Sessione serale	Giovedì 23 maggio 2019	19.30-22.00	ARP
Sessione di follow-up	Giovedì 20 giugno 2019	19.30-22.00	ARP

Si richiede l’impegno di partecipare a tutte le sessioni e di dedicare quotidianamente circa 30/45 minuti agli esercizi da fare a casa, dal momento che la pratica guidata a casa è il fondamento dell’efficacia del programma MBSR.

Ogni partecipante dovrà portare con sé un tappetino da ginnastica, una coperta e un piccolo cuscino.

Si consiglia abbigliamento comodo e calzettoni.

