



## CALENDARIO

	Giorno	Ora	Luogo
1° sessione	Giovedì 9 gennaio 2020	19.30-22:00	ARP
2° sessione	Giovedì 16 gennaio 2020	19.30-22:00	ARP
3° sessione	Giovedì 23 gennaio 2020	19.30-22:00	ARP
4° sessione	Giovedì 30 gennaio 2020	19.30-22:00	ARP
5° sessione	Giovedì 6 febbraio 2020	19.30-22:00	ARP
6° sessione	Giovedì 13 febbraio 2020	19.30-22:00	ARP
7° sessione	Giovedì 20 febbraio 2020	19.30-22:00	ARP
sessione intensiva	Domenica 23 febbraio 2019	10.00-14.00	Sede da definire
8° sessione	Giovedì 27 febbraio 2020	19.30-22:00	ARP

Il programma consiste di 8 sessioni serali settimanali di gruppo della durata di circa 2 ore e mezza circa e una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra.

Si richiede l'impegno di partecipare a tutte le sessioni e di dedicarsi quotidianamente ad alcuni esercizi da fare a casa. Ogni partecipante dovrà portare con sé un tappetino da ginnastica. Si consiglia abbigliamento comodo e calzettoni.

### Sede

A.R.P. – Piazza Sant'Ambrogio 16, Milano, scala a sinistra, primo piano (citofono 2-arp)  
[www.associazionearp.it](http://www.associazionearp.it)

È una zona ben collegata e frequentata fino a tarda sera (M1 Cadorna, M2 Sant'Ambrogio, autobus 58-94)





### Costo e iscrizione

Chi fosse interessato a partecipare può scrivere a: [mindfulness@arpmilano.it](mailto:mindfulness@arpmilano.it) oppure telefonare al numero 3923287090 per richiedere le modalità di iscrizione.

Per l'avvio del corso si richiedono da un minimo di 8 partecipanti fino ad un massimo di 16.

Il costo per la partecipazione all'intero percorso (complessivamente circa 28 ore) è di:

- 320 € per gli esterni
- 260 € per i soci ARP Associazione

Il pagamento del corso deve essere effettuato in un'unica soluzione prima dell'inizio del corso, tramite:

- Contanti (dell'importo esatto perché l'Associazione non ha cassa per dare resto), presso la sede dell'Associazione
- Assegno intestato a ARP Associazione
- Bonifico su c/c Banca Prossima intestato ad ARP Associazione – Causale: Contributo Corso Mindfulness  
IBAN: IT59D0306909606100000151106

In caso di rinuncia comunicata entro 10 giorni prima dell'inizio del corso, sarà garantito il rimborso della quota di iscrizione



### L'istruttrice:

**Agnese Donati**, istruttrice di programmi MBSR secondo il protocollo di John Kabat-Zinn, diplomata presso AIM - Associazione Italiana Mindfulness.

Psicologa, psicoterapeuta e professore a contratto presso l'università Bicocca di Milano, collabora con lo studio associato di psicologia A.R.P. in qualità di psicodiagnosta e psicologa clinica, ed è consigliera di A.R.P. Associazione per la Ricerca in Psicologia clinica.

Da anni pratica meditazione di consapevolezza, in particolare sotto la guida di Nanni De Ambrogio, Fabio Giommi e Antonella Commellato. Segue inoltre regolarmente ritiri di meditazione vipassana, zen e di Insight Dialogue (ID), una pratica di meditazione di consapevolezza interpersonale fondata da Gregory Kramer, di cui è facilitatrice.