



MBSR

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION

Programma in 8 settimane

MAGGIO | GIUGNO 2022

Un percorso basato sulla pratica della consapevolezza, volto alla riduzione della sofferenza psicofisica o stress.

Un'opportunità per diventare più coscienti del respiro, del corpo, della mente, di tutti gli aspetti presenti nell'esperienza quotidiana della vita, e per iniziare a prendersi cura di se stessi in modo più consapevole e profondo.

ISTRUTTRICE

DONATA LUZZATI

psicologa, psicoterapeuta,
istruttrice Mindfulness
certificata

ORARI

lunedì dalle 19.30 alle 22

DATE

9, 16, 23, 30 maggio
6, 13, 20, 27 giugno

SERATA DI PRESENTAZIONE

ONLINE: 27.04.2022