www.conmetepuoi.it | 345.6848308

Percorso di Riduzione dello Stress basato sulla Mindfulness (MBSR)

Otto incontri a cadenza settimanale

Casa della Cultura e del Sociale
via Roma | Pinzolo

Giovedì
4 ottobre
ore 20.30
Serata di
presentazione
gratuita

Mete

Percorso adatto sia a chi ha già avuto esperienze di meditazione sia a chi la prova per la prima volta.
Condotto da Aglaja Masè, psicologa e psicoterapeuta CBT, istruttrice di protocolli basati sulla Mindfulness.

Quando?

Da ottobre a dicembre | 8 mercoledì consecutivi

Iscrizioni

Entro il 19 ottobre su www.conmetepuoi.it
o direttamente al Centro MeTe, viale Dante, Tione (TN)

Costi

Per info e costi contattare il Centro MeTe:
345.6848308 | info@conmetepuoi.it

Consapevolezza del vivere qui ed ora, nel momento presente, con atteggiamento curioso e non giudicante.
È questa l'arte della Mindfulness Based Stress Reduction, percorso di gestione dello stress e crescita personale. Una pratica che porta ad una crescente comprensione e una graduale riduzione dei propri automatismi, delle proprie reattività e giudizi, che limitano la possibilità di approcciarsi alla vita con apertura, curiosità e comprensione reciproca.

Giovedì 4 ottobre ore 20.30

Serata di presentazione gratuita

Pinzolo | Casa della Cultura e del Sociale, via Roma