



# Mindfulness Based Stress Reduction

Otto incontri a cadenza settimanale

Ponte Arche | sala De L'Ancora residenza Girasole  
via C. Battisti n° 91 | piano terra



# 21 marzo ore 20.30

## Serata di presentazione gratuita

a Ponte Arche presso la sala De L'Ancora,  
residenza Girasole in via C. Battisti n° 91 | piano terra

### Quando?

In aprile e maggio 8 mercoledì consecutivi

### Iscrizioni

Entro il 6 aprile su [www.conmetepuoi.it](http://www.conmetepuoi.it)  
o direttamente al Centro MeTe, viale Dante, Tione (TN)

### Costi

€220 Iva compresa a persona.

Sconto 15% per studenti, over 60 e fruitori di altri servizi  
del Centro MeTe.

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 avvicinarsi  
alla vita con apertura, curiosità e comprensione  
reciproca.

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