

Mindfulness Based Stress Reduction

Otto incontri a cadenza settimanale
al Centro MeTe - viale Dante, Tione



13 SETTEMBRE ore 20.30

Serata di presentazione gratuita

Per coloro che non possono partecipare è possibile chiamare al MeTe e fissare un appuntamento gratuito.

Gli incontri si terranno presso il Centro MeTe di Tione

Quando: in ottobre e novembre per otto giovedì consecutivi in orario serale.

Iscrizioni: Entro il 29 settembre su www.conmetepuoi.it o direttamente al Centro MeTe.

Costi: €180 + Iva 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 approcciarsi 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.