

Mindfulness Online

Per la riduzione dello stress



Gennaio 2021

Per info e iscrizioni:

Dott.ssa Susanna Baldi
susanna.baldi22@gmail.com
347 800 1051

Dott.ssa Marta Vittoria Ferrari
ferrarimartavittoria@gmail.com
349 140 9599

Il percorso proposto segue le linee guida del programma Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) di Jon Kabat-Zinn, il più importante programma scientifico di riduzione dello stress basato sulla Mindfulness.

Conducono le pratiche:



Dott.ssa Susanna Baldi

347 800 1051

susanna.baldi22@gmail.com

www.susannabaldi.it



Dott.ssa Marta Vittoria Ferrari

349 140 9599

ferrarimartavittoria@gmail.com

www.martavittoriaferrari.it

Date e orari:

Lunedì 25 Gennaio

20.00 - 22.00

Lunedì 1, 8, 15, 22 Febbraio

20.00 - 22.00

Lunedì 29 Marzo (follow-up)

20.00 - 22.00

Il benessere psicologico inizia con la cura di noi stessi e con un approccio alla vita consapevole. Il mondo in cui viviamo e questo momento storico difficile e incerto generano costanti stress che mettono a dura prova il benessere personale e la salute psicofisica.

Attraverso questo percorso in **5 passi** imparerai a riconoscere le tue personali fonti di stress e a gestirle nel migliore dei modi promuovendo abitudini di vita più salutari.

Ogni incontro avrà carattere prettamente esperienziale con esperienze di **pratiche Mindfulness guidate**.

La cura di se stessi proseguirà per 5 settimane consecutive con attività quotidiane tra una sessione e l'altra.

A chiusura del percorso ci sarà un incontro di follow-up per supportare ogni partecipante al mantenimento del benessere quotidiano.

Il percorso di benessere psicofisico sarà erogato tramite la piattaforma **ZOOM** che ogni partecipante potrà scaricare sul proprio tablet, PC o smartphone **gratuitamente**.

Costo:

Il percorso ha un costo di € 264,00