

MINDFULNESS E GENTILEZZA AMOREVOLE PER IL BENESSERE PSICOFISICO



Condotto da:

Dott.ssa Susanna Baldi, Dott.ssa Marta Vittoria Ferrari.
Psicoterapeute e Istruttori di Mindfulness.



La Mindfulness è un potente alleato nell'affrontare e superare le sfide dello stress quotidiano, del dolore, della malattia, nonché per la trasformazione e lo sviluppo personale.

La consapevolezza come pratica di meditazione e come attitudine mentale è un atto radicale di salute psicologica e di gentilezza verso se stessi e gli altri.

E' facile da imparare e da praticare perché richiede solo la motivazione e la continuità per regalarci benessere psicofisico.

L'investimento di tempo e di energia, attraverso la regolare pratica disciplinata della meditazione pura e semplice, è profondamente benefico e totalmente trasformativo.

L'energia e il sostegno dato dalla condivisione del praticare in gruppo un significativo acceleratore.



Per questo, data l'importanza di dare continuità alla pratica, proponiamo 9 sessioni online di meditazione Mindfulness a cadenza mensile su piattaforma Zoom la domenica sera dalle ore 21.00 alle ore 22.30 nelle seguenti date:



Gennaio	Febbraio	Marzo	Maggio	Giugno
---------	----------	-------	--------	--------

30

27

27

15

19

Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
-----------	---------	----------	----------

11

23

20

18

Il percorso è aperto solo a coloro che già praticano meditazione e/o che hanno frequentato Protocolli MBSR.



La quota di partecipazione è di € 300,00.

É possibile suddividere la cifra in due rate di € 150,00. La prima entro il 15 Gennaio, la seconda nel mese di Giugno.