



CORSO MINDFULNESS 8 INCONTRI

Protocollo originale
Mindfulness-Based Stress
Reduction di Jon Kabat-Zinn

Un corso che fornisce strumenti pratici a chiunque voglia migliorare la propria salute mentale.

Cosa imparerai

- Gestire ansia, stress e pensieri
- Sentire i messaggi del corpo
- Strumenti di regolazione emotiva
- Autoconsapevolezza
- Meditazioni guidate



Mercoledì
h. 19.30 - 21.00
dal 16 Febbraio
all'8 Aprile

Spazio MiCo
via Carroccio 12
MM2 Santambrogio

€ 400



Chi tiene il corso?

Dott.ssa Sara Forti
psicologa psicoterapeuta
istruttrice mindfulness

**Iscrizioni entro Lunedì 2
Febbraio, posti limitati**

scrivi a
mindfulness@sipsicologia.it

