

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION

CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS
BASATO SULLA CONSAPEVOLEZZA



Immagine: Nick Lowndes, The Guardian

A CONEGLIANO

MEsics MEs Sana In Corpore Sano ASD
propone

il protocollo di riduzione dello stress basato sulla "Mindfulness" (John Kabat Zinn), o "consapevolezza". Esso consiste nello svolgimento di diverse pratiche ed esercizi che aiutano a sviluppare abilità già potenzialmente presenti in ciascuno di noi: essere presenti a se stessi, portando attenzione in modo intenzionale e non giudicante, momento dopo momento, permettendo così di aumentare il benessere globale, riducendo ansia e stress, pur non essendo una psicoterapia o una tecnica di rilassamento. La ricerca scientifica ne ha ampiamente dimostrato l'efficacia.

Il corso inizierà Venerdì 17 Febbraio dalle 18.30 alle 21.00 per 8 Venerdì consecutivi + una giornata intensiva Sabato 1 Aprile (9.00-17.00).

Il corso sarà condotto dalla Dott.ssa Eleonora Cason Istruttrice di Mindfulness, formata AIM Associazione Italiana Mindfulness, Operatrice di Training Autogeno Psicologa e Psicoterapeuta

**SERATA DI PRESENTAZIONE
GRATUITA E NON VINCOLANTE:**

**Mercoledì 8 Febbraio 2017 ore
20.30** (necessario confermare la propria partecipazione)

INFO ED ISCRIZIONI

Dott.ssa Eleonora Cason
3477568651
cason.eleonora@libero.it
mesics@libero.it

Il corso si terrà
presso la sede di MEsics ASD,
via Rossini 3/B Conegliano



A.S.D. MEsics
MEs Sana In Corpore Sano