



ASD MESICS  
MENS SANA IN CORPORE SANO  
CONEGLIANO VENETO  
VIA ROSSINI 3/B

[www.associazionemesics.com](http://www.associazionemesics.com)

[www.eleonoracasonpsicologa.wordpress.com](http://www.eleonoracasonpsicologa.wordpress.com)

Pagina Fb: MESICS Mens Sana In Corpore Sano Conegliano  
Eleonora Cason Psicologa Psicoterapeuta Venezia

**DATE 2017 DI PRATICA MINDFULNESS** PER SOCI MESICS CHE ABBIANO GIÀ PARTECIPATO AL CORSO MBSR

**SERATE DI PRATICA** (gratuite per i tesserati):

MARZO VENERDI 3/3 ORE 21.30-23.00 circa

GIUGNO VENERDI 23/6 ORE 21.00-22.30 circa

SETTEMBRE VENERDI 22/9 ORE 21.00-22.30 circa

DICEMBRE VENERDI 15/12 ORE 21.00-22.30 circa

Per questioni logistiche è necessario comunicare la propria partecipazione (basta anche un sms o una mail)

**GIORNATE INTENSIVE** (è richiesto un contributo di 70 euro a giornata. È obbligatorio comunicare la propria partecipazione):

**SABATO 20 MAGGIO** ORE 09.00/17.00

**SABATO 14 OTTOBRE** ORE 09.00/17.00

Si informa che nel caso date ed orari delle serate e degli intensivi subiscano cambiamenti riceverete quanto prima una mail di aggiornamento.

Si ricorda inoltre che per partecipare alle serate e agli intensivi è necessario essere in regola con la tessera associativa (quella attuale scade il 31/08/2017).

Il pranzo delle giornate intensive verrà gestito come durante il corso con la modalità «ognuno porta qualcosa» (quantità per sé e per un compagno), per poter condividere il cibo e praticare la consapevolezza anche durante il pasto.

Li troverete piatti, posate, bicchieri, tovaglioli, acqua, tè e tisane, caffè.

Tutte le pratiche si terranno nella modalità del silenzio presso la sede di MESICS, via Rossini 3/B Conegliano

**COSA PORTARE E COME VESTIRSI:**

Come per lo svolgimento del corso MESICS mette a disposizione sedie, tappetini da palestra, zafu (cuscini da meditazione). È **OBBLIGATORIO** portare un asciugamano/copertina da poter appoggiare sul tappetino. Se si desidera si può portare anche una coperta leggera per coprirsi. Abbigliamento comodo e calzini (le scarpe non verranno indossate durante le pratiche). Se qualcuno ha acquistato il cuscino da meditazione lo può portare

Si consiglia di fare un leggero spuntino prima dell'inizio delle pratiche o comunque di mantenersi leggeri.

INFO E ISCRIZIONI: 347-7568651

[cason.eleonora@libero.it](mailto:cason.eleonora@libero.it); [mesics@libero.it](mailto:mesics@libero.it)

Dott.ssa Eleonora Cason

Istruttrice MBSR (Mindfulness-based stress reduction) ed MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy) formata in AIM-Associazione Italiana Mindfulness  
Operatore di Training Autogeno e Psicologo-Psicoterapeuta