

MINDFULNESS

CORSO PER LA RIDUZIONE
DELLO STRESS E DELLA SOFFERENZA

Il corso si pone l'obiettivo di aiutare i partecipanti a ridurre lo stress e la sofferenza psicofisica.

Ai partecipanti viene insegnato come diventare più consapevoli delle proprie risorse per mobilitarle in sostegno della propria salute e del proprio benessere e per poter affrontare le condizioni di fatica e stress in modo diverso.

PRESSO



COOPERATIVA
LA COLLINA

Via Teggi, 38 a Reggio Emilia

Sab 19 MARZO 9:00 - 11:30	Sab 26 MARZO 9:00 - 11:30	Sab 2 APRILE 9:00 - 11:30	Sab 9 APRILE 9:00 - 11:30
Sab 16 APRILE 9:00 - 11:30	Sab 23 APRILE 9:00 - 11:30	Sab 30 APRILE 9:00 - 11:30	Dom 1 MAGGIO 9:00 - 16:00
Sab 7 MAGGIO 9:00 - 11:30	CALENDARIO DEL CORSO 2022		

Conducono il corso

Sara Tancredi
Psicologa-Psicoterapeuta
Istruttrice Mindfulness

Alberto Verzellesi
Psicologo-Psicoterapeuta
Istruttore Mindfulness

Informazioni e Iscrizioni



Alberto: 348 1914587
Sara: 340 1816869



alberto.verzellesi@gmail.com
dottoressatancredi@gmail.com

