

# 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

Gio <b>01</b> FEBBRAIO 18:30 - 21:00	Gio <b>08</b> FEBBRAIO 18:30 - 21:00	Gio <b>15</b> FEBBRAIO 18:30 - 21:00	Gio <b>22</b> FEBBRAIO 18:30 - 21:00
Gio <b>29</b> FEBBRAIO 18:30 - 21:00	Gio <b>07</b> MARZO 18:30 - 21:00	Dom <b>10</b> MARZO 9:30 - 16:30	Gio <b>14</b> MARZO 18:30 - 21:00
Gio <b>21</b> MARZO 18:30 - 21:00	CALENDARIO DEL CORSO 2024		

## Conduce il corso

Alberto Verzellesi  
Psicologo-Psicoterapeuta  
Istruttore Mindfulness

## Informazioni e Iscrizioni

☎ Alberto: 348 1914587

✉ [alberto.verzellesi@gmail.com](mailto:alberto.verzellesi@gmail.com)

