

MINDFULNESS PIENA CONSAPEVOLEZZA

CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR

INCONTRI DI PRESENTAZIONE AD INGRESSO LIBERO:

Giovedì 12 dicembre 2019 – ore 20.30

LOPPIANO - Aula Magna Istituto Universitario Sophia

Venerdì 10 gennaio 2020 – ore 20.30

Polo Lionello Bonfanti - Sala Pieri - Località Burchio - Figline e Incisa Valdarno (FI)



PER INFORMAZIONI:

E-mail: mindfulness-loppiano@costruttivamente.it
Tel. 049 871.66.99

Date del corso:

Gennaio: Sabato 18 – Sabato 25
Febbraio: Sabato 1 – Sabato 8 – Sabato 15 – Sabato 22 – Sabato 29
Marzo: Sabato 14

Orari del corso: dalle 14.30 alle 16.30

Giornata intensiva: Sabato 7 Marzo, dalle 10.00 alle 17.00

Sede del corso: Polo Lionello Bonfanti - Sala Multifunzionale - Località Burchio - Figline e Incisa Valdarno (FI)
Istruttori formati da AIM (Associazione Italiana per la Mindfulness): Antonella Stella e Cristina Antonia Sabbion