

CORSO DI INTRODUZIONE ALLA **MINDFULNESS**



Introduzione alla teoria e alla pratica della mindfulness nel contesto della meditazione di consapevolezza. Mediante gli incontri pratici ed esperienziali si facilita l'apprendimento delle basi della pratica Mindfulness, per conoscerne e sperimentarne i benefici nella vita quotidiana. La metodologia di intervento è attiva e partecipativa. Ogni incontro avrà una parte teorica iniziale, una parte di pratica Mindfulness, un confronto in gruppo prima della chiusura, una pratica formale e informale da sperimentare fra un incontro e l'altro.

DESTINATARI

Il corso è adatto a chi vuole iniziare a conoscere la Mindfulness e vuole ridurre lo stress nella vita quotidiana, lasciando le abitudini dannose e creandone di positive.

Operatore: **dott. Pietro Borromeo**

Gli incontri si terranno presso:
Consultorio Punto Famiglia di Caravaggio.
Circonvallazione Papa Giovanni Paolo II, 23
Caravaggio (BG)

DATE

Martedì 27 ottobre dalle 17.30 alle 19.00
Martedì 03 novembre dalle 17.30 alle 19.00
Martedì 10 novembre dalle 17.30 alle 19.00
Martedì 17 novembre dalle 17.30 alle 19.00
Martedì 24 novembre dalle 17.30 alle 19.00
Martedì 01 dicembre dalle 17.30 alle 19.00
Mercoledì 09 dicembre dalle 17.30 alle 19.00
Martedì 15 dicembre dalle 17.30 alle 19.00

**Numero partecipanti massimo 15 persone*

PER PARTECIPARE ISCRIVITI SUL SITO: www.centrofamiglia.org/formazione