

Corso di Mindfulness

Based Stress Reduction (MBSR)

Un percorso di 8 incontri e una giornata intera, per la riduzione dello stress, dedicato a chi desidera coltivare una presenza più consapevole nella propria vita. Attraverso pratiche guidate di attenzione al momento presente, il corso invita a sviluppare uno sguardo intenzionale e non giudicante sull'esperienza quotidiana. La mindfulness aiuta a riconoscere gli automatismi legati allo stress e a entrare in contatto con le risorse e le qualità umane presenti in ciascuno di noi.

Dettagli corso

Partecipanti:

dai 6 agli 8 partecipanti

Sede:

Sala riunioni Consultorio Centro per la Famiglia
(Via Casnida 19, Treviglio)

Giorno:

Venerdì sera 18.30-21.00

Date:

09, 16, 23, 30 ottobre, 06, 13, 20, 27 novembre 2026.
Sabato 14 novembre il pomeriggio 14.00-18.00.

Costo comprensivo dei materiali:

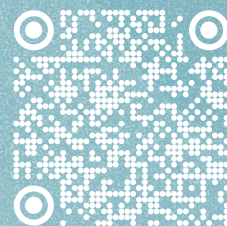
300€/iscritto

(anticipo 10% all'iscrizione con bonifico, saldo ad inizio percorso)

Conduttore:**Dott. Pietro Borromeo**

Psicopedagoga, Master Meditazione e Neuroscienze,
Istruttore MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction,
MBPs MBEC Mindfulness Based Elder Care, Istruttore
MOM, Istruttore Mindful Self-Compassion

Per info
e iscrizioni



Tel. 0363 303638

Lunedì-Venerdì 14.00-19.00

e Sabato 09.00-12.30

Iscriviti sul sito:

www.centropsicoterapiaagape.org