

# Mindful Self-Compassion

**Smetti di essere il tuo critico più severo:  
impara l'arte di accoglierti, comprenderti e  
sostenerti nei momenti difficili**

*Quando le cose non vanno, è facile diventare molto critici con sé stessi. Il percorso offre strumenti concreti per ridurre autocritica, ansia e stress e fare pace con rabbia, vergogna e senso di colpa, sviluppando un atteggiamento accogliente, gentile e di cura.*

*Accessibile a tutti e in particolare a persone che hanno una forte tendenza all'autocritica, alla severità verso se stesse, al perfezionismo. Non è richiesta un'esperienza pregressa di meditazione.*

*Corso di 8 settimane. Otto incontri di gruppo e un ritiro di 4 ore.*



## Dettagli corso

### **Partecipanti:**

dai 6 ai 14 partecipanti

### **Sede:**

Sala riunioni Consultorio Centro per la Famiglia

(Via Casnida 19, Treviglio)

### **Giorno:**

Venerdì sera 18.30-21.00

### **Date:**

26 ottobre, 02, 09, 16, 23, 30 novembre, 14, 21 dicembre 2026.

Incontro di 4 ore sabato 5 dicembre ore 14.00-18.00

### **Costo comprensivo dei materiali:**

300€/iscritto

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

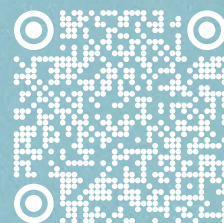
### **Conduttore:**



**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](http://www.centropsicoterapiaagape.org)