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:
Lunedì 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
Psicopedagogista, 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

Iscrivti sul sito:
www.centropsicoterapiaagape.org

Cpiagape
CENTRO DI PSICOTERAPIA INTEGRATO

Siamo un centro per il tuo benessere psicologico e relazionale.
Ti offriamo uno spazio di consulenza e supporto specialistico, grazie a un'equipe multidisciplinare composta da oltre 20 professionisti altamente qualificati.

Per l'età adulta:
Se stai affrontando difficoltà emotive, disturbi dell'umore, ansia, siamo qui per aiutarti. Offriamo consulenze psicologiche individuali e di coppia, psicoterapia e supporto psichiatrico.