

CORSO DI MINDFULNESS PROTOCOLLO MBSR [quindicinale]

Prendersi cura di se stessi, vivere in modo più sano e sereno, imparando ad adattarsi alle circostanze della vita e alleviando la sofferenza che accompagna i momenti difficili.

Grazie al corso di Mindfulness, impariamo come gestire lo stress, le emozioni, i cambiamenti, il dolore e affrontare meglio le sfide della quotidianità, migliorando la nostra qualità di vita.

La modalità quindicinale intensiva permette di approfondire e sperimentare in modo efficace e duraturo i benefici della Mindfulness.

A chi si rivolge il corso

A chiunque desideri migliorare il proprio benessere fisico, mentale e relazionale. Non sono richieste conoscenze pregresse.

Calendario

Domenica 27/09 [10:30 - 16:30]

Sabato 10/10 [10:30 - 16:30]

Sabato 24/10 [10:30 - 16:30]

Sabato 07/11 [10:30 - 16:30] *giornata in sede esterna

Sabato 21/11 [10:30 - 16:30]

Sede

Gli incontri si terranno presso la sede di Manage your life, Viale Regina Giovanna, 3, Milano.

*La giornata 07/11 si terrà presso "Oasi di Galbusera Bianca" Via Galbusera Bianca 2, 23888, La Valletta Brianza (Lecco).

Chi conduce

Monica M. Cavallo


Istruttore Senior di Mindfulness è trainer del protocollo MBSR (per la riduzione dello stress) e del protocollo MB-EAT (Training per la Consapevolezza Alimentare Basato sulla Mindfulness). Coach Sistemico Evolutivo, Counselor AssoCounseling, livello Supervisor Counselor e Trainer Counselor (Iscr. N. REG-A2043-2017).

Dott.ssa Maria Rita Reitano

MD psicologa cognitivo comportamentale, ricercatrice, Mindfulness trainer. Svolge attività clinica e di ricerca nell'ambito delle malattie neurodegenerative presso ASST-Santi Paolo e Carlo. Autore di pubblicazioni scientifiche su riviste internazionali.

Informazioni e iscrizioni

info@manageyourlife.it - www.manageyourlife.it
+39 348 5406 271



**"Che la
nostra vita
sia come
quella del
loto, a
proprio agio
in acque
torbide."**