

# Corso di Mindfulness

La pratica della Consapevolezza per il Benessere psicofisico  
*Corso MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction Program*

Presentazioni del corso ad ingresso libero con prenotazione

**Martedì 28 marzo 2017 ore 13.00 – 14.00**

**Lunedì 3 aprile 2017 ore 13.00 – 14.00**

Palestra Club Ling - via Cagnola 9, Milano

**Giovedì 30 marzo 2017 ore 19.00 – 20.30**

**Martedì 4 aprile 2017 ore 19.00 - 20.30**

Centro Yoga Bhadra, via Giordano Bruno 11, Milano



## Il programma Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR

È stato messo a punto da Jon Kabat-Zinn presso l'Università del Massachusetts ed è indicato alle persone che sono interessate a un percorso di sviluppo e benessere personale e alla riduzione consapevole dello stress, fisico, mentale, relazionale, emotivo.

Oggi una vasta produzione di studi e ricerche scientifiche è in grado di documentare i benefici psico-fisici risultanti dalla partecipazione al programma.

### Corso diurno

Palestra Club Ling, via Cagnola 9, Milano (zona Arco della Pace)

8 incontri (18, 26 aprile, 3, 8, 15, 22, 29 maggio, 5 giugno) ore 13.00 - 15.00

Giornata intensiva sabato 27 maggio 2017

### Corso serale

Centro Yoga Bhadra, via Giordano Bruno 11, Milano (MM Moscova; MM Monumentale)

8 incontri (18, 27 aprile, 2, 9, 16, 23, 30 maggio, 6 giugno) ore 19.00 – 21.00

Giornata intensiva sabato 27 maggio 2017

*Ai partecipanti verrà fornito materiale didattico e tracce audio per le pratiche e gli esercizi*

### Docente

Chiara Ferrario, psicologa e psicoterapeuta, si è formata alla conduzione del programma MBSR presso il Center for Mindfulness della Facoltà di Medicina della Università del Massachusetts sotto la direzione di Jon Kabat-Zinn e Saki Santorelli.

### Per informazioni e prenotazione

mbsr milano@gmail.com – chiara\_ferrario@hotmail.com - tel. 340 25 20 875

chiaraferrario-psicologapsicoterapeuta.com