



COME GESTIRE LO STRESS:

Programma di riduzione dello stress attraverso la Mindfulness



Date degli incontri:

- Venerdì 4 Novembre**
- 11 Novembre**
- 18 Novembre**
- 25 Novembre**
- 2 Dicembre**
- 16 Dicembre**
- 23 Dicembre**
- 13 Gennaio**

Ore 17,30 – 19.30

**IL PROTOCOLLO SI
TERRA' PRESSO IL
CENTRO TANGO ROMA in
Via Baldassarre Castiglione,
49 (Eur-Montagnola).**

Il protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) è un programma per la riduzione dello stress e della sofferenza psico fisica attraverso delle pratiche di consapevolezza.

Il percorso è indicato per tutte le età ed è rivolto a tutti coloro che sentono l'esigenza di migliorare il proprio benessere fisico e mentale; è inoltre indicato per la riduzione dei sintomi legati a: disturbi d'ansia e attacchi di panico, dolori cronici, disturbi del sonno, disturbi alimentari, cefalea Disturbi Alimentari, cefalea etc.

Il programma si svolge in 8 sessioni settimanali di gruppo di 2 ore ciascuna, più una giornata di sabato di 6 ore, tra il 6° e il 7° incontro. Sono incontri di carattere esperienziale durante i quali saranno proposte ai partecipanti diverse pratiche di Mindfulness.

Per ulteriori informazioni riguardo al corso visitare il sito www.associazionepolytropos.it nella sezione eventi.

Il protocollo sarà condotto dalla
Dott.ssa Loredana Angeloni
Psicologa Psicoterapeuta
Istruttore Mindfulness



INFO E ISCRIZIONI:

info@associazionepolytropos.it

Segreteria: 389/1332387

www.associazionepolytropos.it