
INCONTRI DI MINDFULNESS ONLINE **ANCORE DI MINDFULNESS PER IL BENESSERE DI ADULTI E BAMBINI**

7, 14, 21 OTTOBRE 2020
18.00 - 19.30
PIATTAFORMA ZOOM

FORMATORE

Bianca Bertetti. Psicologa, Psicoterapeuta,
docente di Psicologia all'Università Cattolica
di Brescia e insegnante di mindfulness.

DESTINATARI

Genitori, insegnanti, operatori delle
relazioni di aiuto e tutti gli interessati.
Il numero dei posti è limitato; gli incontri
saranno attivati con il raggiungimento di un
numero minimo di partecipanti.

Sarà rilasciato attestato di partecipazione
al termine degli incontri.

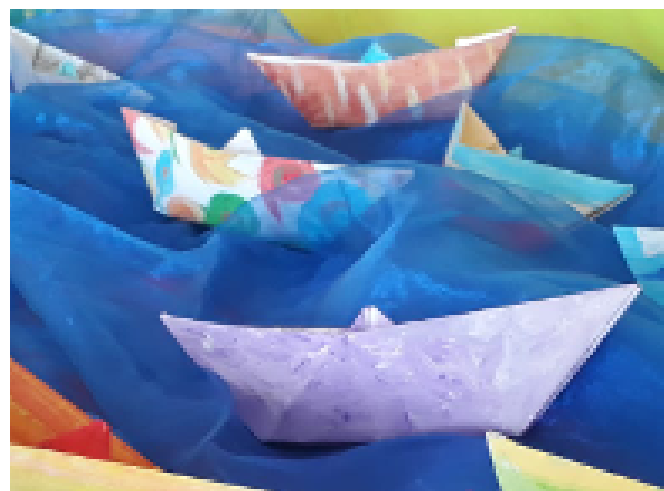
COSTI

I tre incontri hanno il costo di **60€**.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni e i pagamenti si ricevono
ONLINE attraverso il nostro sito.

Prenderci cura, con gentile
consapevolezza, del nostro corpo,
pensieri e emozioni accresce il nostro
benessere e la nostra capacità di
affrontare al meglio stress e difficoltà.
Permette altresì di prenderci più
consapevolmente cura delle esigenze e
dei bisogni dei bambini con cui ci
relazioniamo, siano essi figli o bambini
con cui lavoriamo.
A tal fine analizzeremo e
sperimentiamo insieme semplici
pratiche di mindfulness
che ci aiuteranno a addentrarci nella
conoscenza di noi stessi e dei bambini, a
trovare nuove e soddisfacenti vie
affinché tutti insieme possiamo
procedere con sicurezza e benevolenza.



CONTATTI

Segreteria Organizzativa CTA
Via Valparaiso, 10/6 – 20144 Milano
lun-ven, dalle 9.00 alle 19.00
Tel. 02 29511150
info@centrocta.it
www.centrocta.it