
INCONTRI DI MINDFULNESS ONLINE

ANCORE DI MINDFULNESS PER IL BENESSERE DI ADULTI E BAMBINI

11, 18, 25 OTTOBRE 2021
18.00 - 19.30
PIATTAFORMA ZOOM

FORMATORE

Bianca Bertetti. Psicologa, Psicoterapeuta, docente di Psicologia all'Università Cattolica di Brescia e insegnante di yoga e mindfulness; segue gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh e il programma MBSR di Jon Kabat Zinn.

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.

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 sperimenteremo 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

CTA è un centro Co.Me.Te.