



Centro di Studio
e di **Psicoterapia**
della **Persona**
CSPP

CORSI EDIZIONE

2023



MINDFULNESS

Il potere benefico della consapevolezza

La Mindfulness è un'esperienza trasformativa fondata sulla pratica della meditazione di consapevolezza che consente di vivere il presente come un'opportunità di scoperta e di crescita. Il percorso, della durata di 8 settimane, si basa su un protocollo sperimentato e verificato (MBLC).

Aumenta il tuo benessere e la qualità della tua vita.

Attiva le tue risorse per gestire al meglio le sofferenze e quindi affrontare il quotidiano con maggiore apertura, equilibrio e armonia.



Martedì

31 Gennaio 2023

20,00 / 22,00

PRESENTAZIONE DEL CORSO

Prenotazione obbligatoria in segreteria



DATE e ORARI DEL CORSO

	06-feb-23	Lunedì	20,00	22,00	
	15-feb-23	Mercoledì	20,00	22,00	
	21-feb-23	Martedì	20,00	22,00	
	28-feb-23	Martedì	20,00	22,00	
	07-mar-23	Martedì	20,00	22,00	
	14-mar-23	Martedì	20,00	22,00	
	21-mar-23	Martedì	20,00	22,00	
	25-mar-23	Sabato	9,00	15,00	INTENSIVA
	27-mar-23	Lunedì	20,00	22,00	

SEDE DEI CORSI
Viale Lombardia 16 **Busto Arsizio** (VA)

Le presentazioni dei corsi sono gratuite. I corsi inizieranno al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

Per informazioni e prenotazioni | **0331/628289**

info@cspp.it

www.cspp.it

