



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

CORSI
EDIZIONE
2025



MINDFULNESS

Il potere benefico della consapevolezza

**OTTOBRE 25
NOVEMBRE**

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.

CORSO DIURNO

9.30-11.30

- 7 ottobre • Martedì
- 14 ottobre • Martedì
- 21 ottobre • Martedì
- 28 ottobre • Martedì
- 4 novembre • Martedì
- 11 novembre • Martedì
- 15 novembre • Sabato **9.00-15.00**
- 18 novembre • Martedì
- 25 novembre • Martedì

RITIRO

9.00-15.00

CORSO SERALE

18.30-20.30

- 7 ottobre • Martedì
- 14 ottobre • Martedì
- 21 ottobre • Martedì
- 28 ottobre • Martedì
- 4 novembre • Martedì
- 11 novembre • Martedì
- 15 novembre • Sabato **9.00-15.00**
- 18 novembre • Martedì
- 25 novembre • Martedì

RITIRO

9.00-15.00



**PRESENTAZIONE
DEI CORSI GRATUITA**

23/09/25



9.30/11.30



18.30/20.30

Prenotazione obbligatoria
in segreteria

I corsi inizieranno al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

SEDE DEI CORSI Viale Lombardia 16 Busto Arsizio (VA)

Per informazioni e prenotazioni

0331/628289

info@cspp.it

www.cspp.it

