

CORSI
EDIZIONE
2026



Centro di Studio
e di Psicoterapia
della Persona
CSPP



MINDFULNESS

Il potere benefico della consapevolezza

FEBBRAIO 26
MARZO

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

- 09 febbraio • Lunedì
- 16 febbraio • Lunedì
- 23 febbraio • Lunedì
- 02 marzo • Lunedì
- 09 marzo • Lunedì
- 16 marzo • Lunedì
- 21 marzo • **Sabato** 9.00-15.00 **RITIRO**
- 23 marzo • Lunedì
- 30 marzo • Lunedì

CORSO SERALE

18.30-20.30

- 09 febbraio • Lunedì
- 16 febbraio • Lunedì
- 23 febbraio • Lunedì
- 02 marzo • Lunedì
- 09 marzo • Lunedì
- 16 marzo • Lunedì
- 21 marzo • **Sabato** 9.00-15.00 **RITIRO**
- 23 marzo • Lunedì
- 30 marzo • Lunedì



**PRESENTAZIONE
DEI CORSI GRATUITA**

26/01/26



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

