

CORSI EDIZIONE

2023



Centro di Studio  
e di Psicoterapia  
della Persona  
CSPP

# MINDFULNESS

Il potere benefico della consapevolezza

OTTOBRE 23  
NOVEMBRE



PRESENTAZIONI  
DEI CORSI GRATUITE

12/09/23



10.00/12.00



18.30/20.30

Prenotazione obbligatoria  
in segreteria

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 1	CORSO 2	CORSO 3
	03-ott-23	Martedì	09.00/11.00	15.00/17.00	18.30/20.30
	10-ott-23	Martedì	09.00/11.00	15.00/17.00	18.30/20.30
	17-ott-23	Martedì	09.00/11.00	15.00/17.00	18.30/20.30
	24-ott-23	Martedì	09.00/11.00	15.00/17.00	18.30/20.30
	31-ott-23	Martedì	09.00/11.00	15.00/17.00	18.30/20.30
	07-nov-23	Martedì	09.00/11.00	15.00/17.00	18.30/20.30
	14-nov-23	Martedì	09.00/11.00	15.00/17.00	18.30/20.30
	21-nov-23	Martedì	09.00/11.00	15.00/17.00	18.30/20.30

02-dic-23 **Sabato 10.00/16.00 INTENSIVA**

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

