



Centro di Studio
e di Psicoterapia
della Persona
CSPP

CORSI
EDIZIONE
2026



26

SET-NOV

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 (MBSR).

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

12 ottobre • Lunedì

19 ottobre • Lunedì

26 ottobre • Lunedì

02 novembre • Lunedì

09 novembre • Lunedì

16 novembre • Lunedì

— RITIRO —

14 novembre • Sabato 9.00-14.00

23 novembre • Lunedì

30 novembre • Lunedì

CORSO SERALE

18.30-20.30

12 ottobre • Lunedì

19 ottobre • Lunedì

26 ottobre • Lunedì

02 novembre • Lunedì

09 novembre • Lunedì

16 novembre • Lunedì

— RITIRO —

14 novembre • Sabato 9.00-14.00

23 novembre • Lunedì

30 novembre • Lunedì



28/09/26

**PRESENTAZIONE
DEI CORSI
GRATUITA**



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

