



## CORSO DI AVVICINAMENTO ALLA MINDFULNESS

Il corso avrà inizio il giorno 28 gennaio 2020. Conduce il dott. Salvatore Massaro psicologo, psicoterapeuta e istruttore di protocolli Mindfulness.

Per informazioni utilizzate il modulo di contatto sul sito [www.massarosalvatore.it](http://www.massarosalvatore.it), cell +39 342 0455322 o la mail: [mindfulnessstrentino@gmail.com](mailto:mindfulnessstrentino@gmail.com)

### **PRESENTAZIONE DEL CORSO:**

Il percorso di avvicinamento e approfondimento Mindfulness, della durata di sei mesi (15 ore di formazione), può essere considerato come un momento Mindfulness mensile, di natura pratica ed esperienziale, in cui costruire uno spazio di approfondimento e raccoglimento per chi si è già approcciato alla meditazione ed alla prospettiva della Mindfulness. Si tratta di un momento in cui poter approfondire e proseguire la propria pratica M.B.S.R. ed entrare maggiormente in contatto con sé stessi e con il processo della meditazione formale e informale.

### **PER L'ISCRIZIONE:**

Ai fini dell'iscrizione è necessario aver già frequentato un corso mindfulness.

Il percorso prevede 6 incontri (di circa 2,5 ore); Le date sono: martedì 28/01; 25/02; 31/03; 28/04; 26/05; 30/06 2020 dalle ore 19.30 alle ore 22.00

### **COSTI:**

Il costo del percorso è di 90 euro per le iscrizioni singole; di 70 euro (cadauno) per le iscrizioni multiple. Per quanti desiderano partecipare ad uno o più incontri il costo è di 20 euro per ogni incontro.

È richiesta una quota di preiscrizione di 20 euro.

### **DOVE:**

Il luogo sarà individuato in una delle Sale Comunali di Rovereto.

### **NOTE:**

Il percorso partirà con un minimo di 5 partecipanti.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI NON ESITARE A CONTATTARMI