

# Mindfulness Trentino



## M.B.S.R. ROVERETO E TRENTO

PERCORSO DI RIDUZIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO LA MINDFULNESS

Il corso avrà inizio in Ottobre 2023. 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 M.B.S.R. (Mindfulness Based Stress Reduction), è un percorso di consapevolezza rispetto al proprio funzionamento emotivo e psicofisico. Permette, attraverso delle attività psicologiche-meditative, di portare attenzione agli aspetti della nostra quotidianità che costruiscono situazioni di difficoltà e di stress, e dunque di intervenire modificandole attraverso la consapevolezza.

Il percorso permetterà ai partecipanti di sviluppare una maggiore capacità di osservare gli eventi e accadimenti quotidiani non più solo attraverso i principi valoriali di giusto-sbagliato; piacevole-spiacevole; ma attraverso nuove prospettive che permetteranno di costruire un nuovo modo di vivere le situazioni stressanti della propria vita.

### PER L'ISCRIZIONE:

Ai fini dell'iscrizione è necessario un colloquio conoscitivo con il conduttore oppure partecipare ad un incontro di gruppo di presentazione, in seguito, compilare il modulo di adesione che sarà consegnato nell'incontro.

Il percorso prevede 2 colloqui individuali (facoltativi); 8 incontri (di circa 2,5 ore); una giornata intensiva (di circa 6 ore).

Le date sono:

TRENTO: 02,09,16,23,30 Ottobre 2023; 06,13,20,27 Novembre 2023 dalle ore 19.00 alle ore 21.30

ROVERETO: 03,10,17,24,31 Ottobre 2023; 07,14,21,28 Novembre 2023 dalle ore 19.00 alle ore 21.30

GIORNATA INTENSIVA: 12 Novembre 2023 dalle ore 10.00 alle ore 17.30

Sarà richiesto ai corsisti di essere inseriti in un gruppo whatsapp o mail list per ricevere il materiale del percorso.

### COSTI:

Il costo del percorso è di 300 euro per le iscrizioni singole; di 250 euro (cadauno) per le iscrizioni multiple. Al partecipante sarà fornito il materiale necessario al percorso.

### DOVE E QUANDO:

Il percorso si terrà a:

ROVERETO: Sala Comunale Centro Civico Lizzana, via panizza 17

TRENTO: Sala non ancora definita. Sarà una sala Comunale individuata tra il Centro città di Trento e Ravina

Per ulteriori informazioni non esitare a contattarmi:

[www.massarosalvatore.it](http://www.massarosalvatore.it)

<http://massarosalvatore.it/contact.html>

Cell. +39 342 0455322