



WEEKEND MINDFULNESS

PERCORSO MINDFULNESS

Il corso avrà inizio il giorno 13 dicembre 2019. Conduce il dott. Salvatore Massaro psicologo, psicoterapeuta e istruttore di protocolli Mindfulness.

Per informazioni utilizzate il modulo di contatto sul sito www.massarosalvatore.it, cell +39 342 0455322 o la mail: mindfulnessstrentino@gmail.com

PRESENTAZIONE DEL CORSO:

Il percorso di Weekend Mindfulness, della durata di due giorni (12 ore di formazione durante un week-end, il sabato e la domenica), può essere considerato come un percorso di approfondimento, di natura pratica ed esperienziale, 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.

CONTENUTI:

- 1) Momenti di meditazione formale e informale.
- 2) Sensazioni Emozioni Pensieri: benessere e il funzionamento del processo emotivo.
- 3) Meditazione di Amorevole gentilezza.

QUANDO:

dal giorno 13 dicembre alle ore 09.00 alle ore 18.00
al giorno 14 dicembre dalle ore 09.00 alle ore 18.00

DOVE:

Il luogo sarà individuato in funzione del numero degli iscritti.

NOTE:

Il percorso partirà con un minimo di 5 partecipanti.

COSTI:

Il costo del percorso è di 60 euro per le iscrizioni singole; di 50 euro (cadauno) per le iscrizioni multiple. Non è compreso vitto e alloggio e pernottamento che sarà a carico del partecipante.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI NON ESITARE A CONTATTARMI