



# Programma Mindfulness per la riduzione dello stress in otto settimane

## Mindfulness

E' un percorso di educazione mentale dedicato al contatto con se stessi, alle decisioni importanti, a blocchi e problemi emotivi, al superamento dello stress, al problem solving, al "staccare la spina" grazie alla semplicità e profondità della pratica Mindfulness.

Il corso offre l'opportunità di apprendere, coltivare e sviluppare gli stati mentali che sono alla base dell'equilibrio emotivo, della salute psicofisica e del benessere.

La Mindfulness ha dimostrato scientificamente di essere un metodo efficace per rispondere allo stress, anziché subirlo.

### Presentazione del programma

**Martedì 2 ottobre 2018 dalle 18.30 alle 19.30**

Presso la Scuola Psicoterapia Cognitiva e Ricerca  
in Via Mestrina n.6 scala C Mestre Venezia

### Evento gratuito, iscrizione sul sito

<http://studicognitivi.it/mestre/eventi>

Il corso inizierà martedì 9 ottobre dalle **18.30** alle **20.00**

**Presso la stessa sede**

Conduttore : **Laura Prodocimo**,  
Psicologa e istruttore di protocolli Mindfulness