



## MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction



Durante questo corso di gruppo impareremo insieme ad entrare in contatto profondo con noi stessi, a prestare attenzione al momento presente accogliendo in modo non giudicante i propri pensieri e le proprie emozioni per promuovere il benessere e migliorare la gestione dello stress.

### **Benefici della Mindfulness:**

Riduce i sintomi legati allo stress, all'ansia e alla depressione.  
Riduce il rimuginio, la ruminazione e il criticismo.  
Rafforza il sistema immunitario.  
Migliora l'attenzione, la concentrazione e la memoria.  
Generale miglioramento della qualità di vita e della soddisfazione personale.

### **Date del corso:**

Mercoledì 15 Maggio dalle 18 alle 20  
Mercoledì 22 Maggio dalle 18 alle 20  
Mercoledì 29 Maggio dalle 18 alle 20  
Mercoledì 5 Giugno dalle 18 alle 20  
Mercoledì 12 Giugno dalle 18 alle 20  
Sabato 15 Giugno dalle 9 alle 15  
Mercoledì 19 Giugno dalle 18 alle 20  
Mercoledì 26 Giugno dalle 18 alle 20  
Mercoledì 3 Luglio dalle 18 alle 20

### **Come iscriversi all'incontro gratuito di presentazione del corso:**

Informazioni e Iscrizione online: <http://studicognitivi.it/firenze/eventi/>

Conduce la Dott.ssa Freccioni Camilla, Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale e Istruttrice di Interventi Basati sulla Mindfulness

**Costi e pagamento** Il costo dell'intero percorso è di 250 euro. L'importo può essere saldato per intero all'inizio del percorso oppure in due rate di 125 euro ciascuna (al primo incontro e al quarto incontro).