

Mindfulness

Intervento di gruppo basato
sull'MBSR

(Mindfulness Based Stress
Reduction)



Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni: Dott.ssa Camilla Freccioni
333 3788904 camilla.freccioni@gmail.com

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)

Inizio del corso: 19 Gennaio 2022 dalle 15:30 alle 17:30

Il percorso avverrà online sulla piattaforma Zoom

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

Obiettivi

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, a saper gestire le comunicazioni e le relazioni difficili, a regolare il nostro umore e infine a mangiare in modo consapevole.

Queste abilità potranno essere apprese e acquisite tramite pratiche di Mindfulness, momenti di psicoeducazione e condivisione al fine di promuovere il cambiamento, il benessere e migliorare la gestione dello stress.

Date e Orari

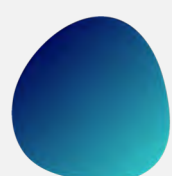
19, 26 Gennaio dalle 15:30 alle 17:30

23 Febbraio dalle 13:30 alle 17:30

2, 9, 16 Febbraio dalle 15:30 alle 17:30

2, 9 Marzo dalle 15:30 alle 17:30

CON IL PATROCINIO DI



**SCUOLA COGNITIVA
DI FIRENZE**