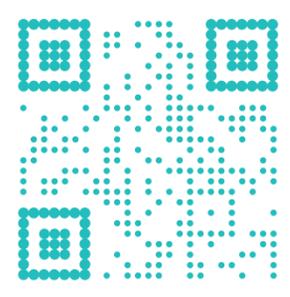


**STUDI COGNITIVI  
RIMINI**

**MBSR**

PROGRAMMA DI **8 SETTIMANE**  
DI **RIDUZIONE DELLO STRESS**  
BASATO SULLA CONSAPEVOLEZZA  
PER PRENDERSI CURA DI SÉ STESSI

**MINDFULNESS BASED  
STRESS REDUCTION**



Un programma per iniziare a vivere consapevolmente il proprio presente. Imparare ad ascoltare i propri bisogni, fare scelte maggiormente consapevoli e in sintonia con il proprio sentire. Il **PROGRAMMA MBSR**, sviluppato dal centro medico dell'Università del Massachusetts, si basa sulla consapevolezza per superare lo stress, permettendo di riconoscere i propri automatismi mentali e comportamentali senza farsi travolgere.

**GIOVEDÌ 21 LUGLIO - ORE 18:00**

**PRESENTAZIONE DEL CORSO**

**Iscrizione alla presentazione online**

<https://bit.ly/3hgwGmN>

**VENERDÌ 30 SETTEMBRE - ORE 18-20:30**

**PRIMO INCONTRO**

**Sede del corso:** Centro Clinico Studi Cognitivi Rimini  
Corso d'Augusto, 115 - Rimini

**Costo e modalità di pagamento**

300,00 € IVA inclusa - pagamento tramite bonifico bancario.

Indicazioni sulla scheda di adesione da richiedere alla segreteria del Centro Clinico Studi Cognitivi Rimini: 331 7372162 - 0541 1743055 - [segreteria@stcc-rimini.it](mailto:segreteria@stcc-rimini.it)

**Informazioni:** Dr.ssa V. Valenti: WhatsApp 335 1341110 - [info@valeriavalenti.it](mailto:info@valeriavalenti.it)



**CENTRO CLINICO STUDI COGNITIVI RIMINI - Corso d'Augusto, 115 - Rimini**