

**STUDI COGNITIVI
RIMINI**

MBSR

**PROGRAMMA ONLINE 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.

MERCOLEDÌ 26 OTTOBRE
ORE 18 - 20:30

PRIMO INCONTRO

**TARIFFA EARLY BIRD
10% DI SCONTO**

FINO AL 12 OTTOBRE



Costo e modalità di pagamento

€ 300,00 - 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

Informazioni: Dr.ssa V. Valenti: WhatsApp 335 1341110 - info@valeriavalenti.it

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