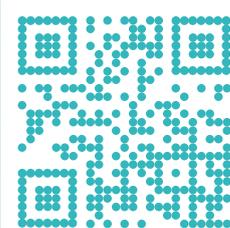


**STUDI COGNITIVI
RIMINI**

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.

MARTEDÌ 6 DICEMBRE - ORE 18:00

PRESENTAZIONE DEL CORSO

Iscrizione alla presentazione online

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

**INCONTRI IN PARTENZA
A GENNAIO 2023**



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