

# ***MINDFULNESS***

## **MBSR Corso intensivo per la riduzione dello stress.**

Riscoprire, rinforzare e sostenere le nostre naturali capacità di affrontare lo stress ed il dolore



**Inizio corso MBSR lunedì 22 Ottobre 2018 ore 20.00  
a Via Angelo Poliziano 69 A (M. Piazza Vittorio)**

Il corso prevede 8 incontri settimanali di due ore presso l'Ass. Spazio Vitale ed un ritiro, sabato 1 Dicembre, di un giorno.

**L'8 Ottobre ci sarà un incontro informativo e di presentazione del corso gratuito, dalle ore 20 alle ore 21. Al termine sarà possibile effettuare l'iscrizione al corso.**

Per maggiori informazioni contattare:

Dott.ssa Neus Lopez Calatayud psicologa  
psicoterapeuta, praticante di Mindfulness. tel: 333 23  
60 876 [lopezcalaneus@gmail.com](mailto:lopezcalaneus@gmail.com)

Dott.ssa Cecilia Waldekranz, psicologa, psicoterapeuta  
praticante di Mindfulness. tel: 333 24 36 779  
[cecilia.waldekranz@gmail.com](mailto:cecilia.waldekranz@gmail.com)