

PROTOCOLLO MBSR

MINDFULNESS



(Mindfulness Based Stress Reduction – Protocollo per la Riduzione dello Stress basato sulla Mindfulness)

c/o L'Arc-en-Ciel

Via Cadriano 3- Bologna

Sabato 30 settembre 2017 ore 10.30/12.00

Giornata di Presentazione ingresso gratuito, previa prenotazione

Partecipare all'incontro Vi darà modo di incontrare il conduttore:

Dr. Luca Menosso

Istruttore MBSR formato presso il Centro Italiano Studi Mindfulness di Roma,

che illustrerà sinteticamente le origini, le potenzialità e le modalità del Protocollo che si sta diffondendo rapidamente in tutto il mondo, portando benessere, autoefficacia e soprattutto consapevolezza, comprovate da un nutrito corpus di prove da ricerca scientifica, a milioni di praticanti. Il Protocollo consiste di otto incontri di due ore e mezzo circa, (proposti di domenica, uno al mattino ed uno al pomeriggio nella stessa giornata), e di una giornata intera condivisa, inserita durante il percorso.

Gli incontri saranno di **SABATO** dalle **10.30** alle **17.00**, nelle seguenti date:

7 ottobre – 28 ottobre – 18 novembre – 2 dicembre 2017(Giornata Intera Condivisa Intensiva)
9 dicembre 2017

Per informazioni (non potendo accedere alla presentazione) é possibile concordare un colloquio breve, via Skype o telefono, con l'Istruttore (3479332360).



Tel. / Fax 051.503456

Cell. 340.2710847

larcenciel@larcenciel.it

www.larcenciel.it