

A partire da giovedì 21 febbraio 2019 alle ore 18:30

MBSR
Mindfulness Based Stress Reduction

presso Tages Onlus - Firenze

UN PERCORSO DI GRUPPO PER
PROMUOVERE IL BENESSERE
E MIGLIORARE LA GESTIONE DELLO STRESS

TAGES ONLUS - Centro di Psicologia, Psicoterapia e Interventi Socio-Sanitari
Via della Torretta 14, Firenze - www.tagesonlus.org - info@tagesonlus.org - 055 679037



Gli obiettivi del percorso:

Imparare a riconoscere le fonti di stress e rispondere agli stimoli anziché reagire impulsivamente ad essi, rigenerando le proprie risorse interiori. Lo scopo è quello di accogliere le proprie emozioni ed i propri pensieri coltivando un'attenzione non giudicante e prendendosi cura di se stessi.

Le attività del percorso:

- Pratiche di consapevolezza
- Psico-educazione sullo stress
- Esercizi di yoga
- Condivisione delle esperienze con il gruppo

Le conduttrici del gruppo:

- Dott.ssa Sefora Di Natale - Psicologa
Psicoterapeuta, Insegnante di protocolli clinici basati sulla mindfulness
- Dott.ssa Gloria Pansolli - Psicologa
Psicoterapeuta, Insegnante di protocolli clinici basati sulla mindfulness

Le date:

Giovedì 21/02 dalle 18:30 alle 20:30
Giovedì 28/02 dalle 18:30 alle 20:30
Giovedì 07/03 dalle 18:30 alle 20:30
Giovedì 14/03 dalle 18:30 alle 20:30
Giovedì 21/03 dalle 18:30 alle 20:30
Giovedì 28/03 dalle 18:30 alle 20:30
Giovedì 04/04 dalle 18:30 alle 20:30
Sabato 06/04 dalle 10:00 alle 16:00
Giovedì 11/04 dalle 18:30 alle 20:30

Come iscriversi:

È possibile fissare un colloquio conoscitivo preliminare, utile per valutare l'idoneità al percorso, inviando una email, chiamando la nostra segreteria o compilando il form sul sito alla pagina eventi.

Costi e pagamento:

Il costo dell'intero percorso, inclusa la giornata intensiva, è di euro 300. L'importo può essere saldato per intero all'inizio del percorso, oppure in due rate da euro 150 ciascuna (al primo incontro e al quarto incontro)