ALLEANZA PER LA SALUTE MENTALE
O.N.L.U.S.
DI VALLE CAMONICA

Piazza Liberazione 1 - 25040 Bienno (BS)
Sito internet: http://lasalutementale.myblog.it

Con il patrocinio di:

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Valcamonica

CORSO DI RIDUZIONE DELLO STRESS E DI PROMOZIONE DEL BENESSERE BASATO SULLA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA (mindfulness)

a VEZZA D'OGLIO (Centro Eventi Adamello)

(giovedì 8, 15, 22 e 29 Marzo e giovedì 5, 12, 19, 26 Aprile dalle ore 18 alle 20:30 e sabato 21 Aprile dalle 10.00 alle 17.00)

ed ESINE (Ospedale – Aula Magna)

(martedì 6, 13, 20 e 27 Marzo e martedì 3, 10, 17, 24 Aprile dalle ore 20 alle ore 22:30 e domenica 15 Aprile dalle 10.00 alle 17.00)

Il corso è aperto a tutti gli interessati ed è finalizzato a fornire strumenti per
* "imparare" a prendersi cura di sé;
* sviluppare un maggiore stato di serenità e pace mentale;
* essere protagonisti nello scegliere salute e benessere personale.

Il programma per la riduzione dello stress è adatto in condizioni di:

- ***STRESS:*** lavoro, scuola, famiglia, malattia, vecchiaia, separazioni, lutti.
- ***MALATTIE:*** dolori cronici, fibromialgia, problemi cardiaci, asma, disturbi gastrointestinali, patologie della pelle e molte problematiche psicosomatiche.
- ***DISAGI PSICOLOGICI:*** *ansia, panico, depressione, pensieri ossessivi, astenia e disturbi del sonno.*
- ***PROMOZIONE DELLA SALUTE E DEL BENESSERE:*** mantenimento di un equilibrio psicofisico e prevenzione di stati poco salutari.

Per info su costi e iscrizioni:
cell. 3487716929 e 3401380693
salutementale@sociale.voli.bs.it

ISTRUTTORE: dott.sa Chiara Moreschi - psicologa e psicoterapeuta
Il pagamento del costo dovrà essere effettuato per intero ed in anticipo.