



Con il patrocinio di:



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

CORSO DI RIDUZIONE DELLO STRESS E DI PROMOZIONE DEL BENESSERE BASATO SULLA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA (mindfulness) SALA RIUNIONI-OSPEDALE DI ESINE OTTOBRE – DICEMBRE 2017

8 incontri di 2,5 ore ciascuno il martedì sera dalle ore 20.00 alle ore 22.30 (17, 24, 31 ottobre; 7, 14, 21 e 28 novembre e 5 dicembre 2017) e un incontro sabato 2 dicembre 2017, dalle 10.00 alle 17.00 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