

MINDFULNESS

*Corso di riduzione dello stress
attraverso la Consapevolezza (MBSR)*



- *aiuta ad affrontare e gestire pensieri ed emozioni disturbanti*
- *aiuta a gestire problematiche e/o sintomi fisici*
- *riduce lo stress acuto e cronico*
- *accresce la concentrazione, la vitalità, la calma mentale e l'efficacia del pensiero*

FEBBRAIO/MARZO 2026

SCADENZA ISCRIZIONI: 30 GENNAIO

E' prevista una quota di partecipazione

Per info e adesioni:

cell.: 331 4318320

e-mail: consultoriofamiliareancona@gmail.com

pagina Fb: "Consultorio Familiare Ancona"

sito: www.consultoriofamiliareancona.it