



Associazione

CENTRO DI PSICOLOGIA E  
PSICOTERAPIA FUNZIONALE

Istituto S.I.F. di Padova

**Data:** da mercoledì 12 ottobre, per 8 incontri

**Ora:** 13.00–14.30

**Trainer:** Luca Rizzi e Laura Casetta, Psicologi, Psicoterapeuti



**Da ottobre  
2016**

# Corso di Mindfulness e tecniche di consapevolezza

Scopri la serenità e la gentilezza attraverso l'ascolto del tuo respiro e del tuo corpo

Il corso sarà svolto in 8 incontri di un'ora e mezza ciascuno a partire da mercoledì 12 ottobre.

Il numero di posti è limitato ed è richiesta l'iscrizione per partecipare.

Il corso intero ha un costo di 70 euro ed è aperto a tutti. **Il primo incontro è gratuito.**

Per info: 3292169795

Lo stress, l'ansia e la difficoltà a far fronte all'incertezza che ogni giorno ci accompagna nella vita, sono all'origine di disturbi del sonno, malattie, problemi relazionali e insoddisfazione generale rispetto alla nostra vita.

A partire dalla **psicologia Funzionale**, da sempre attenta alla relazione mente corpo, e dalla **Mindfulness**, tecnica meditativa con radici millenarie, sperimenterai degli strumenti per poterti fermare e ascoltare quando le emozioni ti travolgono, imparando a guardarle invece che reagire ad esse. Lungo questa strada ti accorgerai di apprezzare ogni momento della tua vita e ti sentirai più forte e consapevole di fronte alle scelte per te importanti.

**Presso**

Associazione Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale—Istituto SIF  
in via Vicenza 12/A Padova

**Tel.:**  
3292169795

**E-mail:**  
l.casetta@psicoterapiafunzionale.it