

Associazione

**CENTRO DI PSICOLOGIA E
PSICOTERAPIA FUNZIONALE**

Istituto S.I.F. di Padova

CORSO DI MINDFULNESS

Da martedì
6 ottobre 2020
8 incontri ONLINE
ore 20.00-21.30



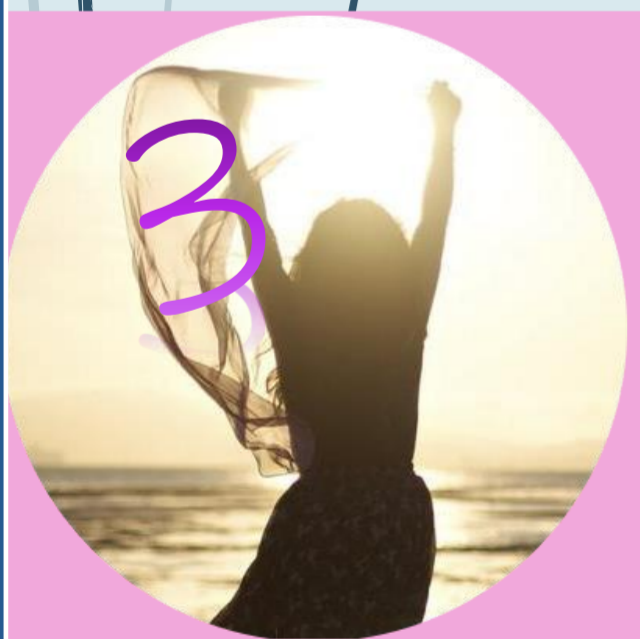
CALMA E RESPIRA

Impara semplici tecniche di respirazione e di ascolto del tuo corpo per ritrovare uno stato di benessere e calma interiore



COLTIVA SEMI DI FELICITÀ

Scopri degli esercizi per gestire le emozioni e i pensieri più difficili, allenando gratitudine, apprezzamento e gentilezza verso la vita



CONOSCI TE STESSO

Liberati dalle etichette e dalle regole che ti tengono bloccato e esplora nuovi modi di essere

----- Su piattaforma a distanza ZOOM -----

Il corso sarà tenuto dalla dott.ssa **Laura Casetta** e si terrà su piattaforma Zoom ogni martedì a partire dal 6 ottobre alle ore 20. Il numero massimo di partecipanti è 15, questo per permettere, alla fine delle pratiche, dei momenti di condivisione a coppie, a piccoli gruppi o tutti insieme.

----- Iscrizione e costi -----

Il costo del corso di 8 incontri è di 230 euro. Iscrivendosi entro il 15 settembre è possibile usufruire della quota ridotta e pagare 160 euro. Per iscriverti manda una mail a l.casetta@psicoterapiafunzionale.it, ti verrà detto se ci sono ancora posti disponibili e come procedere per l'iscrizione. Per info puoi anche chiamare il 3292169795.



Cell. 3292169795
l.casetta@psicoterapiafunzionale.it