

ISTITUTO WALDEN
Laboratorio di Scienze Comportamentali

Corso Mindfulness MBSR

(MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction)

Impara a relazionarti con lo stress in modo diverso e a ritrovare il tuo equilibrio

Un percorso di **8 incontri** – il venerdì dalle 17.00 alle 19.00 – per riconoscere i segnali dello stress e uscire consapevolmente dalle reazioni automatiche.

Docente: **Dott.ssa Emanuela Ciruzzi, PhD**
Psicologa e Psicoterapeuta, Supervisore ABA con Master di Specializzazione in Mindfulness ottenuto all'Università La Sapienza

22 gennaio
dalle 17.00 alle 18.00

12 marzo
dalle 17.00 alle 18.00

Open Day tenuto dalla docente
in presenza a Roma e online in due date a scelta

Sede: Centro ABA
via Bachelet, 12
Roma
(500 metri dalla stazione Termini)

Online su Zoom

Il corso si svolge il venerdì dalle 17.00 alle 19.00
nei seguenti giorni

2 - 9 - 16 - 23 - 30 aprile | 7 - 21 - 28 maggio

Domenica 16 maggio
Giornata intensiva
dalle 9.30 alle 16.30

Quota di partecipazione:
€ 400,00

Al termine del corso verrà rilasciato l'attestato di partecipazione.

Numero chiuso

PRENOTA L'OPEN DAY SU
WWW.ISTITUTO-WALDEN.IT