

Presentazione gratuita del programma

MBSR

Dove

Associazione Culturale
Via Padre Semeria 4 Genova



quando

giovedì 5 febbraio
dalle ore 16 alle 18

PER INFO E ISCRIZIONI

Bruna Crepaldi MBSR Teacher
+ 39 3316405037 –
crepaldib@hotmail.com



Non servono prerequisiti occorre la volontà di prendersi cura di se stessi

Un programma per iniziare a vivere consapevolmente il proprio presente. Imparare ad ascoltare i propri bisogni, fare scelte maggiormente consapevoli e in sintonia con il proprio sentire, si basa sulla consapevolezza di riconoscere i propri automatismi mentali e comportamentali senza farsi travolgere.

"Sembra sempre impossibile finché non viene realizzato" (Nelson Mandela)