

# Presentazione gratuita del programma **MBSR**

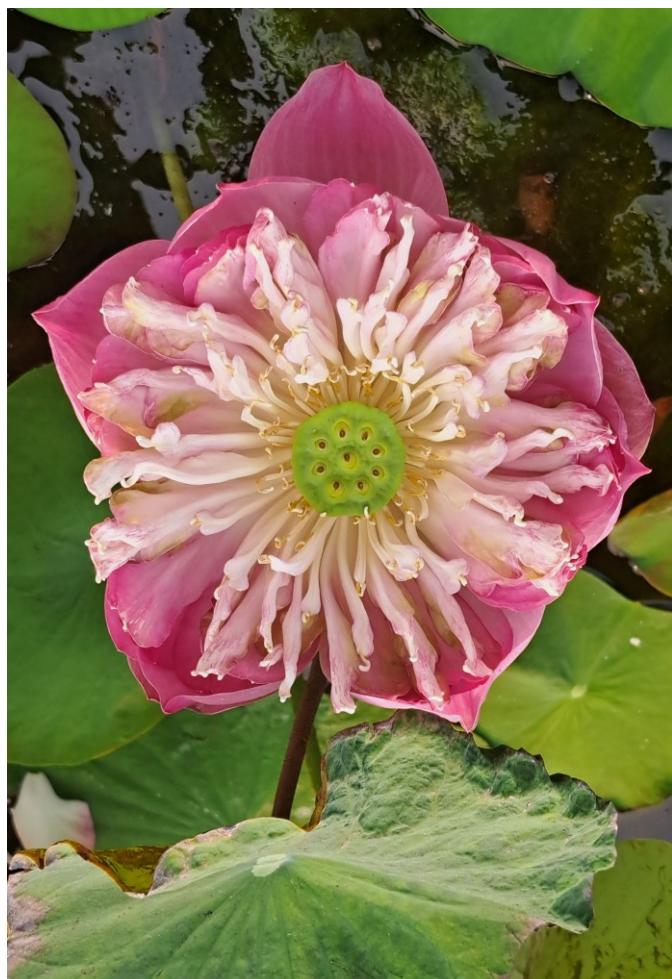
**Dove**  
Associazione Culturale  
Via Padre Semeria 4 Genova



**quando**  
giovedì 5 febbraio  
dalle ore 16 alle 18

**PER INFO E ISCRIZIONI**  
Bruna Crepaldi MBSR Teacher  
+ 39 3316405037 –  
crepaldib@hotmail.com

**Mindfulness  
Based  
Stress  
Reduction**



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)