



## **MINDFULNESS**

**CORSO SETTEMBRE-OTTOBRE 2018**

Ipnomed - corso Francia, 19 – Torino

- 1) *Il pilota automatico* – lunedì 3 settembre h 17-19
- 2) *Affrontare le barriere* - lunedì 10 settembre h 17-19
- 3) *Respiro e corpo* - lunedì 17 settembre h 17-19
- 4) *Essere presenti* - lunedì 24 settembre h 17-19
- 5) *Accettare* - lunedì 1 ottobre h 17-19
- 6) *I pensieri non sono fatti* – lunedì 8 ottobre h 17-19
- 7) *Come posso prendermi cura di me?* - lunedì 15 ottobre h 17-19
- 8) *Utilizzare ciò che è stato appreso* - lunedì 22 ottobre h 17-19

Il costo del corso è di 500 euro.

Ciascuna sessione dura 120 minuti.

Il training è condotto dal dr. Alessandro Calderoni, psicologo clinico e psicoterapeuta.

Settimanalmente saranno consegnati supporti audio e materiale cartaceo per gli esercizi domestici.

Per informazioni: [www.ipnomed.it](http://www.ipnomed.it) – [info@ipnosimedica rapida.it](mailto:info@ipnosimedica rapida.it)

# IPNOMED

ACCADEMIA ITALIANA DI IPNOSI CLINICA RAPIDA