



## MINDFULNESS

CORSO OTTOBRE-DICEMBRE 2017

Psymind - via Madonnina, 17/b – Novate Milanese (MI)

- 1) *Il pilota automatico* - domenica 29 ottobre h19-21
- 2) *Affrontare le barriere* - domenica 5 novembre h 19-21
- 3) *Respiro e corpo* - domenica 12 novembre h 19-21
- 4) *Essere presenti* - domenica 19 novembre h 19-21
- 5) *Accettare* - domenica 26 novembre 19-21
- 6) *I pensieri non sono fatti* – domenica 3 dicembre h 20.30-22.30
- 7) *Come posso prendermi cura di me?* - domenica 10 dicembre 19-21
- 8) *Utilizzare ciò che è stato appreso* - domenica 17 dicembre 19-21

Il costo del corso è di 500 euro IVA compresa, da versare in occasione del primo incontro.

Ciascuna sessione dura 120 minuti.

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

Per informazioni: dott. Alessandro Calderoni, [alessandro@psymind.it](mailto:alessandro@psymind.it), 02-87198177, [www.psymind.it](http://www.psymind.it)



PSY MIND

Psicologia e Psicoterapia - Mindfulness - Ipnosi e EMDR  
Neurofeedback e Biofeedback - Psicologia Digitale