



MINDFULNESS

CORSO MAGGIO-LUGLIO 2018

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

- 1) *Il pilota automatico* - domenica 13 maggio h19-21
- 2) *Affrontare le barriere* - domenica 20 maggio h 19-21
- 3) *Respiro e corpo* - domenica 27 maggio h 2030-2230
- 4) *Essere presenti* - domenica 3 giugno h *da definire*
- 5) *Accettare* - domenica 10 giugno 19-21
- 6) *I pensieri non sono fatti* – domenica 17 giugno h 19-21
- 7) *Come posso prendermi cura di me?* - domenica 24 giugno 19-21
- 8) *Utilizzare ciò che è stato appreso* - domenica 1 luglio 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, 02-87198177, www.psymind.it



PSY MIND

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