



MINDFULNESS

CORSO OTTOBRE-DICEMBRE 2018

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

- 1) *Il pilota automatico* - domenica 28 ottobre h19-21
- 2) *Affrontare le barriere* - domenica 4 novembre h 19-21
- 3) *Respiro e corpo* - domenica 11 novembre h 19-21
- 4) *Essere presenti* - domenica 18 novembre h 19-21
- 5) *Accettare* - domenica 25 novembre 19-21
- 6) *I pensieri non sono fatti* – domenica 2 dicembre h 20.30-22.30
- 7) *Come posso prendermi cura di me?* - domenica 9 dicembre 19-21
- 8) *Utilizzare ciò che è stato appreso* - domenica 16 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, 02-87198177, www.psymind.it



PSY MIND

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