



MINDFULNESS

CORSO GENNAIO-MARZO 2018/19

Ipnomed - corso Francia, 19 – Torino

- 1) *Il pilota automatico* – lunedì 28 gennaio h 18-20
- 2) *Affrontare le barriere* - lunedì 4 febbraio h 17-19
- 3) *Respiro e corpo* - lunedì 11 febbraio h 17-19
- 4) *Essere presenti* - lunedì 18 febbraio h 17-19
- 5) *Accettare* - lunedì 25 febbraio h 18-20
- 6) *I pensieri non sono fatti* – lunedì 4 marzo h 17-19
- 7) *Come posso prendermi cura di me?* - lunedì 11 marzo h 17-19
- 8) *Utilizzare ciò che è stato appreso* - lunedì 18 marzo h 17-19

L'iscrizione al corso costa 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 – info@ipnosimediarapida.it

IPNOMED

ACCADEMIA ITALIANA DI IPNOSI CLINICA RAPIDA