

Mindfulness Based Stress Reduction Program

**Promuovere Salute, Serenità, Resilienza
Prevenire e Ridurre Stress, Ansia, Depressione
utilizzando Mente e Corpo**

(con un Programma Scientificamente Validato)



" La consapevolezza non è qualcosa che devi ottenere o acquisire. E' qualcosa che è sempre con te, è una interna e profonda risorsa, sempre disponibile, che attende pazientemente di essere risvegliata e usata al servizio della comprensione, della crescita e della cura."
(Prof. Jon Kabat-Zinn)

**GIOVEDÌ 5 OTTOBRE ORE 20
SABATO 7 OTTOBRE ORE 16.30**

2 presentazioni gratuite a GRADO (GO)

**Presso Grand Hotel Astoria in Largo S. Grisogono, 3
Il percorso si articolerà successivamente a partire da giovedì 19 ottobre 2017
per 8 giovedì consecutivi in orario 20 - 22.30, più una domenica intensiva.
Possibile una eventuale edizione del percorso anche in orario pomeridiano.**

ISTRUTTORE DEL PERCORSO: Dr. Paolo Mazzetto, Perfezionato in Promozione della Salute presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Siena (Istituto di Psicologia Generale e Clinica), Esperto Formatore in Ambito Socio-Sanitario e Psico-Sociale, Istruttore Certificato di Protocollo MBSR e di altri Protocolli Mindfulness Based, Già Cultore della Materia *Metodi e Tecniche del Lavoro di Gruppo* all'Università di Trieste - **Studio: 0422-54.49.49 - Cell. 347- 81.20.520**
Info:paolo.mazzetto@teletu.it – www.paolomazzetto.com – www.centromindfulness.net