

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)

SABATO 14 OTTOBRE ORE 16
LUNEDI 16 OTTOBRE 2017 ORE 20.15
2 presentazioni gratuite a TREVISO

Località Carbonera in Via Brigate Marche, n. 137 presso Ass. Culturale Libroportico
Il percorso si articolerà successivamente a partire da lunedì 30 ottobre 2017 per 8 lunedì consecutivi in orario 20 - 22.30, più una domenica intensiva.

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