

# CORSO DI INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS



Introduzione alla teoria e alla pratica della mindfulness nel contesto della meditazione di consapevolezza. Mediante gli incontri pratici ed esperienziali si facilita l'apprendimento delle basi della pratica Mindfulness, per conoscerne e sperimentarne i benefici nella vita quotidiana. La metodologia di intervento è attiva e partecipativa. Ogni incontro avrà una parte teorica iniziale, una parte di pratica Mindfulness, un confronto in gruppo prima della chiusura, una pratica formale e informale da sperimentare fra un incontro e l'altro.

## DESTINATARI

Il corso è adatto a chi vuole iniziare a conoscere la Mindfulness e vuole ridurre lo stress nella vita quotidiana, lasciando le abitudini dannose e creandone di positive.

Operatore: **dott. Pietro Borromeo**

Gli incontri si terranno presso:  
**Consutorio Punto Famiglia di Caravaggio.**  
Circonvallazione Papa Giovanni Paolo II, 23  
Caravaggio (BG)

## DATE

**Martedì 01 aprile** dalle 17.30 alle 19.00  
**Martedì 08 aprile** dalle 17.30 alle 19.00  
**Martedì 15 aprile** dalle 17.30 alle 19.00  
**Martedì 22 aprile** dalle 17.30 alle 19.00  
**Martedì 29 aprile** dalle 17.30 alle 19.00  
**Martedì 06 maggio** dalle 17.30 alle 19.00  
**Martedì 13 maggio** dalle 17.30 alle 19.00  
**Martedì 20 maggio** dalle 17.30 alle 19.00

*\*Numero partecipanti massimo 15 persone*

PER PARTECIPARE ISCRIVITI SUL SITO: [www.centrofamiglia.org](http://www.centrofamiglia.org)



AGAPE  
Società Cooperativa Sociale



CENTRO PSICOTERAPIA  
INTEGRATO AGAPE