



CORSO MINDFULNESS

a cura di Sonia Monticelli
Psicologa Psicoterapeuta

Corso settimanale MBLC*

Rivolto a chi vuole aumentare il proprio benessere
e relazionarsi in maniera utile ed efficace
con emozioni come rabbia, disagio, paura...
A chi vuole affrontare la vita con maggiore
apertura, equilibrio, armonia e compassione.

*Mindfulness Based Living Course è un programma ideato dalla Mindfulness Association, è accreditato al Network britannico degli interventi Mindfulness Based.

DOVE, COME E QUANDO

9 incontri consecutivi (il primo di presentazione gratuito)
al Consultorio La Famiglia, via Brusadelli 78 a Como

da mercoledì 21/09 dalle 18.30 alle 20.30

costo del percorso €230 (€100 all'iscrizione e saldo entro il 19/10)

iscrizioni tramite mail a info@lafamigliaconsultorio.org
o telefonando in segreteria 031 8255200