maggio/giugno 2023

CORSO BASE
DI INTRODUZIONE ALLA
Mindfulness

promosso da

Family care

CENTRO PER LE FAMIGLIE Fabriano - Sassoferrato

ambito 10

FarmaCom Fabriano

Mindfulness **significa essere** *consapevoli*, **nel** *momento presente e senza giudizio, di ciò che accade nella nostra mente, nel nostro corpo e intorno a noi. La pratica della Mindfulness ci insegna a stare attenti e ad essere concentrati, e rappresenta uno strumento potente, scientificamente riconosciuto, che può essere applicato in maniera semplice e immediata, generando un miglioramento a livello psicofisico nella vita quotidiana.*

- **6 incontri GRATUITI**
- **ogni lunedì dalle 18:30 alle 20:00**
- **dall'8 maggio al 12 giugno**
- **presso il Centro per le Famiglie in Via Petrarca n. 39 a Fabriano (AN)**

- **Ogni incontro prevede una parte teorica e una parte pratica con esercizi da svolgere a casa.**
- **Il corso verrà condotto dalla Dott.ssa Mara Signori - Psicologa, Psicoterapeuta, Facilitator Mindfulness IPHM**

› Programma dettagliato degli incontri sul sito www.familycarefabriano.it

› Per ISCRIZIONI inviare un messaggio entro il 3 maggio a: centrifamiglie.ambito10@gmail.com (verrete ricontattati per la conferma)