



IL PROTOCOLLO MBSR

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

CORSO DI 8 SETTIMANE PER LA RIDUZIONE DELLO
STRESS BASATO SULLA MINDFULNESS

"LA COMPrensIONE È MIGLIORE DELLA PRATICA MECCANICA. MIGLIORE DELLA
COMPrensIONE È LA MEDITAZIONE. MA MEGLIO DI TUTTO È LASCIARE ANDARE L'ANSIA
PER IL RISULTATO, PERCHÉ A QUESTO FA IMMEDIATAMENTE SEGUITO LA PACE."

BHAGAVAD CITA

"LA LIBERTÀ È SEMPRE A PORTATA DI MANO, OGNI GIORNO, OGNI RESPIRO"

CONDUCE IL DOTT. MARCELLO ZONI, PSICOLOGO—PSICOTERAPEUTA
EDIZIONE GENNAIO—MARZO 2020

SERATA DI PRESENTAZIONE MARTEDI 14 GENNAIO ORE 19.00

INIZIO PROTOCOLLO MARTEDI 21 GENNAIO ORE 19.00

PER INFO: MARCELLO.ZONI@GMAIL.COM