

# Percorso sulla pratica di consapevolezza per la riduzione dello stress



**Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)**  
secondo il protocollo di Jon Kabat-Zinn



**Presentazione del corso**  
venerdì **2 febbraio 2018** ore 18.00  
SMS Rifredi, Sala Biblioteca  
via Vittorio Emanuele II, 303 - Firenze  
(ingresso libero; si prega di confermare la propria partecipazione)

## I formatori

**Alessandra Pollina**, Insegnante di *Mindfulness* e protocolli MBSR, *Life Coach*, *Master* in PNL e *Counseling*, Assistente Sociale, formatrice. Uno dei pochi insegnanti di *Mindfulness* italiani ad aver completato l'*Oasis Foundational Training Program* per istruttori MBSR del Center for Mindfulness di Jon Kabat-Zinn, Medical School dell'Università del Massachusetts (USA).

**Luca Rossi**, *Mindfulness counselor*, praticante e studioso di meditazione, anch'egli formatosi in MBSR con il Center for Mindfulness.

Per informazioni e conferma della partecipazione alla presentazione,  
contattare **Alessandra** (tel. 333.2963932 - [alessandra@percorsidimindfulness.it](mailto:alessandra@percorsidimindfulness.it))

Per maggiori informazioni sul corso, vedi il sito [www.percorsidimindfulness.it](http://www.percorsidimindfulness.it) (voce MBSR)