



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

mercoledì **26 febbraio 2020** ore 18.00-20.00

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)

Per maggiori informazioni sul corso, vedi il sito www.percorsidimindfulness.it (voce MBSR)