

ORGANIZZANO

# Il corso di MINDFULNESS e MEDITAZIONE per la GESTIONE dello STRESS



Mind Full, or Mindful?

Il dott. Jon Kabat-Zinn afferma:

“mindfulness è porre attenzione in un modo particolare  
Intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante”.

Il corso prevede 8 incontri settimanali di pratiche di  
meditazione e si rivolge a chiunque desideri raggiungere  
un livello più alto di benessere psicofisico.

Le persone, durante il corso, non sono ricettori passivi di aiuto o di consigli terapeutici,  
ma sperimentano un apprendimento attivo, per imparare a servirsi dei punti di forza  
che già possiedono.

**INCONTRO INTRODUTTIVO GRATUITO**

**GIOVEDÌ 6 APRILE alle ORE 17,30**

**Via SIRACUSA, 58 LECCE**