



# MINDFULNESS

Ridurre lo stress  
migliorare il lavoro

 CORSO 16 ECM / 32 ECP

Presentazione giovedì 6/10 h 20.30

Sala Civica - Ex Scuole Elementari  
via Garibaldi - Castro (BG)  
ingresso libero

[www.movimente.it](http://www.movimente.it) / [info@movimente.it](mailto:info@movimente.it)

Con il patrocinio di



Commissione Biblioteca e Cultura

Mindfulness è aprirsi all'esperienza presente in modo intenzionale, saggio e non giudicante. Il percorso ha origini nel *Sutra sui Quattro Fondamenti della Consapevolezza* e si ispira ai più recenti protocolli clinici quali l'MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

La pratica di Mindfulness offre importanti benefici per la salute psicofisica e rende emotivamente più flessibili e resilienti, così da poter affrontare anche le situazioni più impegnative della vita professionale e personale con lucidità, calma e chiarezza.

## IL CORSO E' PER TUTTI



Accreditamento S.I.A.F. PVI-007/093/16

Diventa nostro socio, le attività sono riservate ai soci

