



Corso di **MINDFULNESS** Programma **MBSR**

PRIMO INCONTRO 6 OTTOBRE 2026 DALLE 19,00 ALLE 21,00

Il programma MBSR, ovvero Mindfulness based stress reduction, si configura come un corso di 8 settimane basato sulla consapevolezza e sulla meditazione per la riduzione dello stress.

Evidenze scientifiche hanno acclarato l'efficacia del MBSR che si pone come un eccellente supporto alla gestione di situazioni legate allo stress e si rivolge a tutti, senza che vi sia bisogno di competenze specifiche o esperienze pregresse.

Il programma MBSR consente la riduzione del nostro livello di stress e di reattività emotiva, sviluppa la nostra capacità di resilienza, permette una migliore gestione delle nostre difficoltà psico-fisiche e ci supporta nel miglioramento delle relazioni sociali.

Il corso si articola su 8 incontri settimanali, il martedì dalle 19 alle 21 e prevede una "giornata intensiva" i cui riferimenti verranno forniti successivamente.

Per informazioni relative a modalità di partecipazione e costi potete inviare un messaggio whatsapp al numero 393-3297719 (verrete ricontattati) o inviare una mail all'indirizzo counseling.dorsa@gmail.com

Dott.ssa Ilaria Monticone
Psicologa-psicoterapeuta
Istruttrice certificata Mindfulness MBSR
viale dei Promontori, 426
00122 Lido di Ostia, Roma