

AGENZIA FORMATIVA “IL PONTORMO”

Empoli

CORSO “GESTIRE LO STRESS”

Metodo Mindfulness per

- coltivare l'attenzione al momento presente
- aumentare consapevolezza e accettazione dei propri stati mentali
- eliminare disagio e stress inutile
- passare da uno stato di disequilibrio a una percezione di benessere

8 incontri (2 ore ciascuno) a partire da Lunedì 16 marzo 2020 ore 17-19 presso la sede del Liceo Scientifico via R. Sanzio 159.

<https://forms.gle/qKEA8oAtxwqs28mo9>