

PSICOLOGA & PSICOTERAPEUTA
DOTT.SSA ELISA SARTORETTO

QUALI ABITUDINI MENTALI STRESSANO LA TUA GIORNATA?

Vuoi cambiarle?

Presso: Polisportiva via Roma 224,
Vigodarzere, 35010 (PD)

CORSI MINDFULNESS PER LA RIDUZIONE
DELLO STRESS. ESERCIZI IN MOVIMENTO
E MEDITAZIONI SEDUTE, PER RISPONDERE
ANZICHÈ REAGIRE, AGLI OSTACOLI CHE
LA VITA TI PRESENTA.

DURATA E FREQUENZA: 8 SETTIMANE 1 INCONTRO A
SETTIMANA

COS'È LA MINDFULNESS?

"LA CAPACITÀ DI PRESTARE ATTENZIONE IN UN PARTICOLARE MODO:
INTENZIONALE, NON GIUDICANTE E RIVOLTO AL MOMENTO
PRESENTE."

KABAT ZINN

FONDATORE DELLA CLINICA PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS
UNIVERSITÀ MASSACHUSETTS

ADATTA A:

- MIGLIORARE LA RISPOSTA ALLO STRESS
- MIGLIORARE L'UMORE E RIDURRE ANSIA E DEPRESSIONE
- MIGLIOR GESTIONE DI PENSIERI RIPETITIVI
- GESTIONE DEL DOLORE.

COME PARTECIPARE:

CONTATTARE IL 3409000675 O
ELISA.SARTORETTO@ORDINEPSICOLOGIVENETO.IT E COMPILARE IL
QUESTIONARIO CHE VI VERRÀ INVIATO.

COSTO:

160 EURO

