

MINDFULNESS

Percorso Base

03 - 24 novembre 2015

"La velocità dell'agire frenetico ci può trascinare per decenni, anche fino alla morte senza che noi ci si renda conto che stiamo vivendo le nostre vite, e che il presente è il solo momento di cui disponiamo"

JON KABAT-ZINN

OBIETTIVI

Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
Accogliere ed affrontare le situazioni difficili
Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti

Info e Iscrizioni

Dott.ssa Maria Antonietta Vitucci | Psicologa

m.antoniettavitucci@studipersea.it

349 6334545

Dott.ssa Eleonora Cittadino | Psicologa

eleonoracittadino@studipersea.it

338 4251947



Studi PERSEA

Psicoterapia e Consulenza Psicologica