

**LO PSICOLOGO AL TEMPO DELLA CRISI:
NUOVE PROSPETTIVE NELLA GESTIONE DELLO STRESS**



**Un'introduzione alla mindfulness attraverso pratiche esperienziali
e momenti di confronto.**

Gli incontri si rivolgono a tutti coloro che desiderano migliorare la qualità della propria vita e affrontare diversamente la precarietà del vivere odierno.

Venerdì 20 aprile: *Vivere nel qui e ora – un'introduzione alla mindfulness*

Venerdì 4 maggio: *Come funziona la nostra mente*

Venerdì 11 maggio: *Affrontare il dolore*

Venerdì 18 maggio: *Coltivare la stabilità*

Gli incontri si terranno presso il Centro Sherpa di Villa Guardia (CO)

dalle ore 21.00 alle ore 22.15 e verranno condotti dalla

Dr.ssa Serena Dainese, Psicologa - Psicoterapeuta

Per info su costi e iscrizioni scrivere a: dainese.serena@gmail.com