



M C E

MINDFULNESS AND COMPASSION EXPERIENCE

IL CORSO:

L'MCE (Mindfulness and Compassion Experience) approfondisce e coltiva la Mindfulness o consapevolezza, e le qualità dell'amore e della compassione. Il percorso prevede l'utilizzo di strumenti e metodi finalizzati a conoscere se stessi, imparando a rilassare e concentrare la mente per portare attenzione e cura alle diverse componenti della esperienza: il corpo e la mente con il fluire delle sensazioni, delle emozioni, dei pensieri e dei diversi stati d'animo

PERCHE' ISCRIVERSI:

Per prendersi cura di sé, allentare lo stress, scoprire le proprie risorse e trovare un nuovo equilibrio nella vita.

 3355308389 - 3204260310

 centromindfulnesspistoiaiprato@gmail.com

 www.lastanzaverde.com

 UNIVERSITA' POPOLARE DI PRATO -
Via Vittorio Veneto 80 - Prato



CALENDARIO

il percorso si terrà il lunedì sera dalle 20.30 alle 22.30, quindicinalmente nelle seguenti date: Febbraio 24; marzo 10 e 24; aprile 7, 14 e 28; maggio 12 e 26; più una giornata intensiva da decidere insieme



A CHI E' RIVOLTO

Il training è rivolto a chiunque sia interessato ad approfondire la mindfulness e a coltivare le qualità che aiutano a stare meglio con se stessi e con gli altri nella vita quotidiana e professionale.

Il percorso è accessibile a tutti e non è necessario avere precedenti esperienze di meditazione.

CHIAMA O SCRIVI PER INFO E ISCRIZIONI

consapevolezza
stabilità mentale
accoglienza



compassione
equilibrio
gioia