

CORSO DI MINDFULNESS

per ragazze e ragazzi (14-19 anni)

8 incontri di gruppo, ogni giovedì pomeriggio
presso la sala polivalente della biblioteca - via Papa Giovanni XXIII

INIZIO: GIOVEDÌ 11 GENNAIO 2024

ore 16.00 - 18.00

OBIETTIVI

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- Osservare, riconoscere e comprendere i propri automatismi
- Accogliere ed affrontare le situazioni difficili causa di stress
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti
- Coltivare un'attenzione e un'attitudine non giudicante
- Prendersi cura di se stessi

Sono necessari: abbigliamento comodo, calzini antiscivolo e tappetino

corso a cura del dott. **Stefano Lamera** - Psicologo-Psicoterapeuta, MBSR Teacher Trainer

PRE-ISCRIZIONI, IN BIBLIOTECA, ENTRO GIOVEDÌ 04 GENNAIO 2024

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

da 10 a 16 partecipanti **€156,16** da 17 a 23 partecipanti **€91,35**

da 24 a 30 partecipanti **€65,48**

(numero minimo partecipanti 10, numero massimo 30)

**PAGAMENTO, previa autorizzazione da parte del personale della biblioteca,
ENTRO martedì 09 gennaio 2024**

In caso di rinuncia, la quota di partecipazione non verrà rimborsata.

Versamento della quota di partecipazione tramite bonifico
a Tempo Libero Società Cooperativa Sociale ONLUS
(copia del bonifico da consegnare in Biblioteca o trasmettere via mail)

IT 71 P 05387 54131 000042798574

causale <MINDFULNESS - Bottanuco (BG)>



INFO E ISCRIZIONI -
BIBLIOTECA COMUNALE DI BOTTANUCO

Tel. 035.907191 int. 6
e-mail: biblioteca@comune.bottanuco.bg.it



AZIENDA ISOLA
Azienda Speciale Consortile per i Servizi alla persona

