


# Corso Mindfulness

## PER LA GESTIONE DELLO STRESS

**8 INCONTRI OGNI GIOVEDÌ**  
**DAL 21 GENNAIO 2016**

dalle **21.00**  
alle **22.30**

A stack of five smooth, dark grey stones of varying sizes, balanced on top of each other. The stones are set against a light blue background with a subtle ripple effect at the bottom.

La **mindfulness** deriva da pratiche di meditazione. Può essere definito come un antico-nuovo metodo per sostenere le difficoltà della vita quotidiana.

### Benefici

- Riduzione di **ansia e depressione**
- Miglioramento della capacità di **gestione dello stress**
- Miglioramento del senso di **benessere personale**
- Aumento di **autostima e fiducia in se stessi**
- Miglioramento della **capacità di affrontare situazioni difficili**

#### CONTATTI:

Dott.ssa Verlato 3280371338

Dott. Fichera 338 8439382

[www.apeironassociazione.org](http://www.apeironassociazione.org)

[segreteria@apeironassociazione.org](mailto:segreteria@apeironassociazione.org)

Presso via Bazzini, 24 - Milano

**CONDUTTORI:** Dott.ssa **Catia Verlato**, psicologa  
psicoterapeuta

Dott. **Giuseppe Paolo Fichera**, psicologo psicoterapeuta