



BODY(E)MOTION

M E N T E C O R P O B E N E S S E R E

PERCORSO DI MINDFULNESS PER LA GESTIONE DELL'ANSIA E DELLO STRESS

Percorso terapeutico di gruppo in 6 sessioni

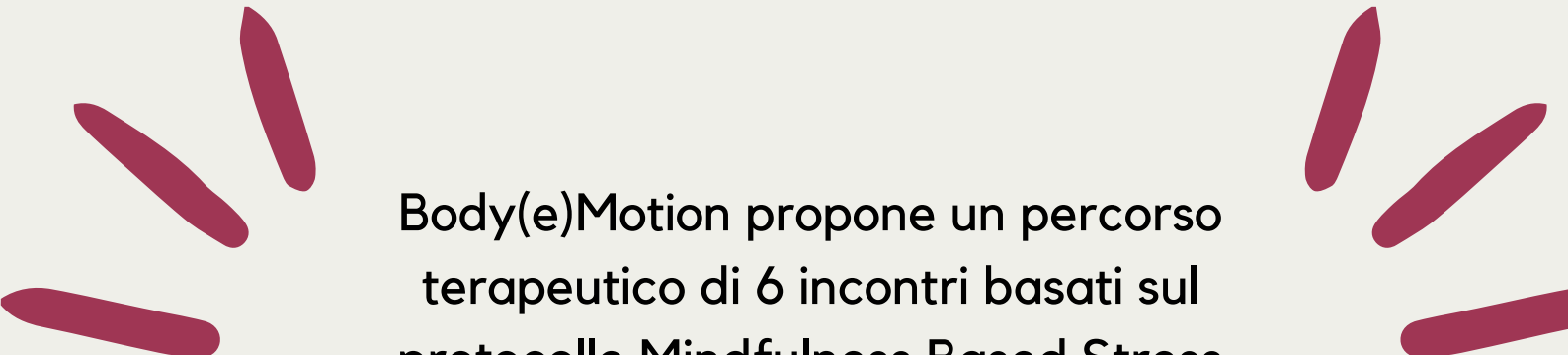
Le sessioni si svolgeranno una volta a settimana
nella fascia oraria 19.00-21.00 (la giornata sarà
concordata con i partecipanti)

Costo di una sessione 30€ (totale 180€)*

Il programma sarà condotto dal dott. Salvatore Ciro Conte (Psicologo, Psicoterapeuta). Sarà necessario un colloquio telefonico con il responsabile del percorso per valutare se il percorso è idoneo ai vostri bisogni.

Per domande e chiarimenti, chiama il +39 3491002990 o invia una mail a info@bodyemotionroma.it. Maggiori informazioni sono disponibili su www.bodyemotionroma.it.

*Non è prevista la partecipazione a singoli incontri, il percorso è strutturato in modo da essere coerente con programmi validati scientificamente



Body(e)Motion propone un percorso terapeutico di 6 incontri basati sul protocollo Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) con integrati i principi della Compassion Focused Therapy (CFT), in italiano "Terapia basata sulla Compassione"

1

Introduzione alla Mindfulness

2

Imparare dal Respiro

3

Come calmare l'ansia

4

La mente compassionevole

5

Come prendermi cura di me I

6

Come prendermi cura di me II

Per domande e chiarimenti, chiama il +39 3491002990 o invia una mail a info@bodyemotionroma.it. Maggiori informazioni sono disponibili su www.bodyemotionroma.it.

