

mindfulness

Il Programma MBSR con Humberto R. Zanetti

INFO PRATICHE E MODALITA' D'ISCRIZIONE

Il metodo per la riduzione dello stress basato sulla consapevolezza MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction, nato dall'esperienza di Kabat-Zinn, è guidato dal medico chirurgo, psicoterapeuta e Istruttore Mindfulness e MBSR, Humberto R. Zanetti.

Quando:

8 incontri di 2 ore ciascuno il mercoledì e un ritiro la domenica.

Date degli incontri settimanali:

10-17-24-31 gennaio 2018 e 7-14-21-28 febbraio 2018.

Orario:

20:15 - 22:15

Ritiro:

domenica 4 marzo dalle 9:30 alle 17:30 (con pausa pranzo).

Il corso comprende:

- Materiale didattico contenente tutte le meditazioni (respiro, body scan, suoni, pensieri ed emozioni)
- Recap settimanale via mail
- Tutoring online
- File audio e materiale cartaceo per registrazione delle attività da svolgere a casa e letture di approfondimento
- A richiesta 1 incontro personale con il docente

Dove:

Gli incontri settimanali si svolgono a Roma, presso Lo Studiolo di Spaziocorpo Via E. Stevenson 24 (cortile dei Palazzi Federici, zona Bologna-Viale XXI Aprile).

Il ritiro si svolge a Roma (luogo da definire)

Costo:

400 euro

Modalità di pagamento:

200 euro entro il 20 dicembre 2017; saldo alla data del primo incontro.

Numero minimo di partecipanti 15; numero massimo 20.

Diritto di recesso entro e non oltre il 29 dicembre 2017.

Condizioni Sanitarie:

All'allievo è richiesto di dichiarare, sotto la propria responsabilità, di non fare uso di sostanze stupefacenti. Si consiglia di contattare direttamente il Dr. Zanetti.

Riduzione del 10% per gli iscritti ad un corso de Lo Studiolo.

Per i malati oncologici sono riservati due posti al solo costo del rimborso spese, previo colloquio con il Dr Humberto Zanetti.

SCHEDA D'ISCRIZIONE

Iscrizione:

Inviare a corsi@spaziocorpo.it la scheda d'iscrizione compilata in tutte le sue parti unitamente alla ricevuta di pagamento dell'acconto di euro 200

Effettuare il pagamento sul C/C n°:

IT43H0311103211000000002107

Intestato a AEQUORA SRLS - Via Lovanio 1 - 00198 Roma.

Causale MINDFULNESS

E' possibile versare unitamente all'acconto l'intero importo del corso oppure effettuare il saldo al momento dell'incontro in contanti o con assegno.

LA PRENOTAZIONE AL CORSO NON SEGUITA DAL PAGAMENTO DELLA QUOTA D'ISCRIZIONE E DALL'INOLTRO DELLA RICEVUTA VIA E-MAIL E' DA RITENERSI NULLA.

SI RACCOMANDA DI FORMALIZZARE L'ISCRIZIONE IN TEMPI BREVI, I POSTI SONO LIMITATI.

Info: corsi@spaziocorpo.it; 3407772363