



Mindfulness al Monte Verità NUOVA EDIZIONE

Valeria Mori, Istruttrice di Mindfulness, Membro di MindfulnessSwiss,
propone

il **Corso di Meditazione MBSR* - Mindfulness Based Stress Reduction**
(riduzione dello stress/sofferenza basato sulla consapevolezza)

Dal 7 febbraio al 28 marzo 2023

Ogni martedì 18.30-21.00

+ domenica 19 marzo - giornata intensiva

Incontro di orientamento (gratuito, iscrizione obbligatoria) :

Martedì 24 gennaio – ore 18.00

Sala Gioia – Monte Verità

Iscrizioni e informazioni : valeria.a.spring@gmail.com - 079 797 10 02

Fondazione Monte Verità - Strada Collina 84 - 6612 Ascona

**rimborso dalla Cassa Malati*

 **MindfulnessSwiss**
Association MBSR Suisse
Membre associé