

# MBSR - edizione Primavera :Varese

Con Giuseppe Capasso, istruttore mindfulness  
, e Stefania Pozzi, psicoterapeuta

## MINDFULNESS PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS (MBSR)

### Presentazione GRATUITA



Via Bernascone 18,  
21100 Varese



**Sabato 1 aprile**  
**10:00 - 11:30**

Per info e iscrizioni:

+39 335 292652

[info@centropsicologiavarese.it](mailto:info@centropsicologiavarese.it)



[www.centropsicologiavarese.it](http://www.centropsicologiavarese.it)

## Cos'è la "Mindfulness"?

La parola "Mindfulness" significa *"consapevolezza non giudicante del momento presente, coltivata attraverso il prestare attenzione"*.

...NON è una tecnica di rilassamento, un modo per entrare in qualche forma di trance o per raggiungere il "vuoto".

## Quali sono i benefici?

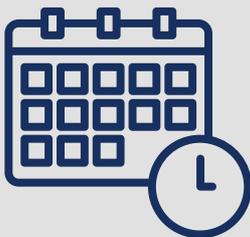
Un approccio "mindful" nella vita quotidiana favorisce:

- una maggiore **pienezza del vivere**, aumentando la gamma di colori e gradi di libertà del nostro esserci nel mondo
- la **capacità di affrontare la sofferenza** per esserne **meno condizionati** e per gestire più efficacemente lo stress
- la **curiosità**, la **resilienza** e un senso di **crescita** personale

## Il programma MBSR...

E' un **percorso in gruppo di 8 incontri settimanali** nel quale i partecipanti sono incoraggiati a sviluppare un **profondo** livello di sperimentazione nell'applicare alla vita quotidiana la mindfulness, , diventando più coscienti delle **risorse** disponibili per mobilitarle in sostegno alla propria **salute e benessere**.

### MBSR - edizione primavera Varese



**Dal 20 aprile all'8 giugno 2023**

**GIOVEDI' 19:30 - 22:00**

Più una giornata intensiva 10:00 -17:00

**Scopri di più, partecipando alla  
presentazione gratuita SABATO 1 APRILE!**