

CICLO DI INCONTRI MINDFULNESS e GRUPPOANALISI

SABATO 5 marzo 2022

SABATO 18 giugno 2022

SABATO 11 novembre 2022

9.00 -13.00



Incontri Mindfulness rivolti a tutti i Soci nei quali prenderci cura di noi, del nostro benessere e della nostra crescita nella Comunità A.P.R.A.G.I.

Tre incontri durante i quali, nell'alternanza delle sessioni di parola e delle sessioni Mindfulness potremmo contattare ed esplorare le dimensioni affettive ed emotive, non solo razionali e cognitive, del nostro percorrere insieme un cammino professionale e umano in continua evoluzione.

Conducono gli incontri Luisella Pianarosa e Mara Romaniello

9.00-9.15	Introduzione "Come lavoreremo"
9.15-9.45	Sessione MNF
9.45-10.45	Confronto in gruppo
10.45-11.15	Pausa
11.15-12.00	Confronto in gruppo
12.00-13.00	Sessione Mindfulness a chiusura della mattinata

Gli incontri si terranno presso SPAZIO PMR - Via U. Balestrieri 18/28 - Torino

Si consiglia di indossare un abbigliamento comodo, portare i calzoncini, chi lo possiede può portare il cuscino da meditazione o la panchetta (anche se si potranno usare le sedie), utile una copertina o un plaid.