



Attività di Dimensione Mindfulness

Mindfulness ed emozioni
Insegnante: Stefania
In presenza o on-line Orario: 18.30-20.30 Anno: 2022
Date incontri:
mercoledì 26 ottobre (presentazione corso)
mercoledì 2 novembre
mercoledì 9 novembre
mercoledì 16 novembre
mercoledì 23 novembre
Mercoledì 30 novembre

Presentazione MBSR
Insegnante: Stefania
Dove: In presenza o on-line Anno: 2022 Orario: 18.30-20.00
Date incontri:
mercoledì 7 dicembre
mercoledì 21 dicembre

MBSR
Insegnante: Stefania
Dove: In presenza o on-line ANNO: 2023
Date incontri:
giovedì 12 GENNAIO ore: 18.30-20.30
giovedì 19 GENNAIO ore: 18.30-20.30
giovedì 26 GENNAIO ore: 18.30-20.30
mercoledì 01 FEBBRAIO ore: 18.30-20.30
mercoledì 08 FEBBRAIO ore: 18.30-20.30
mercoledì 15 FEBBRAIO ore: 18.30-20.30
INTENSIVO: Sabato 18 FEBBRAIO dalle 10.00 – 15.00
giovedì 22 FEBBRAIO ore: 18.30-20.30
giovedì 1 MARZO ore: 18.30-20.30



Pratica Mindfulness on-line
Insegnante: Alessandra
Dove: on-line Anno: 2022 Orario: 13.00-13.45
Date incontri:
martedì 25 ottobre
martedì 08 novembre
martedì 15 novembre
martedì 22 novembre
martedì 29 novembre
martedì 06 dicembre
martedì 13 dicembre

Mindfulness e Compassion
Insegnante: Stefania
Dove: In presenza o on-line Anno: 2023 Orario: 18.30-20.30
Date incontri:
mercoledì 08 marzo (presentazione corso)
mercoledì 15 marzo
mercoledì 22 marzo
mercoledì 29 marzo
mercoledì 05 aprile
mercoledì 12 aprile

SEDE DELLE ATTIVITA': ASSOCIAZIONE ALTRIMENTI – Via dei Marsi 20-22, Roma
Per gli appuntamenti on-line si invierà un link tramite e-mail al quale collegarsi

Per info e iscrizioni:
e-mail: dimensionemindfulnessinfo@gmail.com
Stefania: 349.2561349
Alessandra: 339.7132261