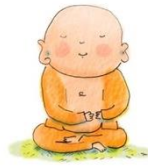


MEDITAZIONE SETTIMANALE IN PAUSA PRANZO A LECCO



Take 5 mindful
breaths.



IL CENTRO di psicoterapia e mediazione familiare DI VIA MAGNODENO 10

propone **ogni venerdì**'

a partire da venerdì 7 dicembre 2018 a venerdì 31 maggio 2019

dalle 13:15 alle 14:00

un percorso di meditazione settimanale, liberamente ispirato alla mindfulness di Jon Kabat Zinn, alla meditazione di consapevolezza di Thich Nath Hanh, a grandi maestri internazionali di meditazione quali Deepak Chopra ed Eckart Tolle ed arricchito da esercizi e teorie tratte dalla psicoterapia ACT (Acceptance and Commitment Therapy) e da altre forme di psicoterapia mindfulness-based.

Il percorso è condotto da **Claudia Telesca**, neuropsichiatra e psicoterapeuta, e da **Maddalena Riva**, psicologa e psicoterapeuta.



Imagine how your meditation
practice can positively help
those around you.



Iscrizioni:

Il percorso è aperto a chiunque fosse interessato.

Qualora si trattasse del vostro primo approccio alla meditazione/mindfulness, è consigliato un colloquio individuale preliminare, gratuito, da concordare tramite mail con una delle conduttrici del percorso.

Per iscriversi è sufficiente inviare un messaggio al 3382682117 (Claudia Telesca), possibilmente entro le 48 ore precedenti alla meditazione.

Costo:

Il primo incontro è gratuito.

Formula pacchetto 5 incontri: 50 Euro

Formula pacchetto 10 incontri: 90 Euro

Si consiglia un abbigliamento comodo; se lo desiderate potete portare un tappetino yoga ed un cuscino da meditazione (se siete abituati ad usarlo); altrimenti le meditazioni sedute potranno essere agevolmente praticate sulle sedie della nostra saletta.

Per maggiori informazioni: www.psicoterapialecco.it



You can't stop the
waves, but you
can learn to surf.

