

Programma di Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in otto settimane *conduce Agnese Donati*

Il programma consiste di 8 sessioni serali di gruppo settimanali della durata di 2 ore e mezzo circa, una giornata "intensiva" (dalle 10 alle 17:30), una decima sessione di follow-up e una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra.

Calendario

	GIORNO	ORA	LUOGO
1° sessione serale	Giovedì 17 maggio 2018	19.30-22.00	ARP
2° sessione serale	Martedì 22 maggio 2018	19.30-22.00	ARP
3° sessione serale	Giovedì 31 maggio 2018	19.30-22.00	ARP
4° sessione serale	Martedì 5 giugno 2018	19.30-22.00	ARP
5° sessione serale	Giovedì 14 giugno 2018	19.30-22.00	ARP
6° sessione serale	Martedì 26 giugno 2018	19.30-22.00	ARP
Giornata intensiva	Sabato 30 giugno 2018	10.00-17.30	Spazio da definire
7° sessione serale	Giovedì 5 luglio 2018	19.30-22.00	ARP
8° sessione serale	Giovedì 12 luglio 2018	19.30-22.00	ARP
Sessione di follow-up	Da definire	19.30-22.00	ARP

Si richiede l'impegno di partecipare a tutte le sessioni e di dedicare quotidianamente circa 30/45 minuti agli esercizi da fare a casa, dal momento che la pratica guidata a casa è il fondamento dell'efficacia del programma MBSR.

Ogni partecipante dovrà portare con sé un tappetino da ginnastica, una coperta e un piccolo cuscino. Si consiglia abbigliamento comodo e calzoncini.

Sede

A.R.P. – Piazza Sant'Ambrogio 16, Milano, scala a sinistra, primo piano (citofono 2-arp)