



MINDFUL SELF-COMPASSION

LA BELLEZZA CHE C'E' IN NOI

con **MARCO TOSI & GABRIELLA ZIPPEL**

GIOVEDI' 10 -17- 24 E 31 MARZO 2022
ORE 19.30 – 21.30

ONLINE SU ZOOM

- 4 incontri di pratica Mindfulness e Mindful Self-Compassion, adattati a questo difficile momento storico. Per imparare ad ascoltare e conoscere il proprio corpo / vedere la bellezza nell'altro / praticare gentilezza e coraggio/ abbracciare la vita (nonostante tutto...)
- Dedicato a chi ha già frequentato percorsi di Mindfulness e MSC e a chi vuole provare una immersione nella consapevolezza e nella gentilezza amorevole per sé e per gli altri.
- Il modulo verrà attivato con numero minimo di iscritti pari a 10
- Prenotazioni: <https://www.centromoses.it/psicologia-clinica/corsi/la-bellezza-che-ce-in-noi-2/>
- Costo: 160,00 €

