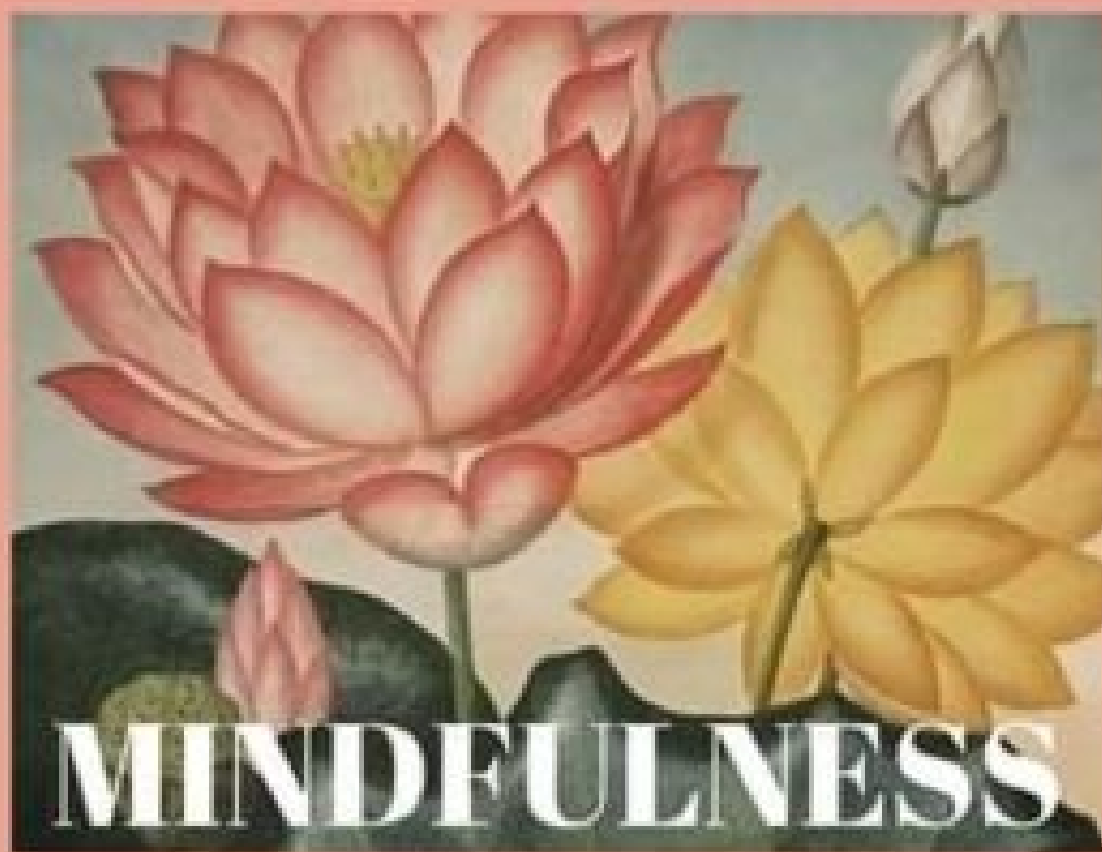




**PROTOCOLLO MBSR  
RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA  
PRATICA DI CONSAPEVOLEZZA**

PONTE LAMBRO - Verrà **presentato giovedì 23 gennaio presso la Comunità Alloggio "Casa di Dario" di Ponte Lambro il percorso di 8 incontri settimanali**, dedicato alla **riduzione dello stress** basato sulla pratica della consapevolezza.



Il **giovedì dalle ore 20 alle 22.30 dal 6 febbraio al 26 marzo** Ilaria Colombo, istruttrice Mindfulness, guiderà i partecipanti alla scoperta del **protocollo Mbsr** che favorisce l'emergere di "risorse già disponibili, ma non riconosciute". Un metodo definito "gentile" per porsi in relazione con la propria esperienza di fatica, stress, sofferenza psicofisica e per prendersi cura di sé in modo non giudicante. Per ulteriori informazioni (qui la locandina) è possibile contattare la docente Ilaria Colombo al numero 3387866000.