

PROGRAMMA 2025

Modulo 1 | Mindfulness | Dalla Reazione alla Consapevolezza

1° INCONTRO - **11/12 GENNAIO** - INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS - (Solo in presenza)
16 ore con Simone Gatto

2° INCONTRO - Lunedì **20 GENNAIO** - Dalla Reazione alla Consapevolezza (online o in presenza)
3 ore con Simone Gatto (17:00-20:00)

Modulo 2 | MBSR | Dalla Testa al Corpo

3° INCONTRO - Sabato **15 FEBBRAIO** - Dalla Testa al Corpo (online o in presenza)
8 ore con Simone Gatto

4° INCONTRO - Lunedì **24 FEBBRAIO** - MBSR approdimenti (online o in presenza)
3 ore con Simone Gatto (17:00 - 20:00)

Modulo 3 | Lo Yoga secondo la Mindfulness

5° INCONTRO - **15-16 MARZO** - Lo Yoga secondo la Mindfulness (online o in presenza)
12 ore con Elena Girola

6° INCONTRO - Venerdì **21 MARZO** - Mindful Yoga approfondimenti (online o in presenza)
2 ore con Elena Girola (18:00 - 20:00)

Modulo 4 | Mindfulness Psicosomatica

7° INCONTRO - Sabato **5 APRILE** - Mindfulness Psicosomatica (online o in presenza)
8 ore con Mariangela Vergaro (9:00 - 18:00)

8° INCONTRO - Mercoledì **16 APRILE** - Approfondimento Mindfulness Psicosomatica
(online o in presenza)
2 ore con Mariangela Vergaro (18:00 - 20:00)

Modulo 5 | Mindfulness e Neuroscienze | Approfondimenti finali

9° INCONTRO - Sabato **17 MAGGIO** - Mindfulness e Neuroscienze (online o in presenza)
8 ore con Silvia Perrone (9:00 - 18:00)

10° INCONTRO - Lunedì **26 MAGGIO** - MBSR - Approfondimenti finali del percorso
(online o in presenza)
3 ore con Simone Gatto (17:00-20:00)

11° INCONTRO - **28/29/30 GIUGNO** - RITIRO RESIDENZIALE (solo in presenza)

Il corso avrà valenza per chi frequenta il 90% di tutte le lezioni.