



A.P.E.



Dr.ssa Valeria Api

## INCONTRI di MEDITAZIONE MINDFULNESS

### CORSO BASE

La Meditazione Mindfulness è un'efficace strumento nella riduzione significativa dello **stress** e delle patologie ad esso correlate, nella cura di molti disturbi psichici (es. **ansia**, **depressione**, **attacchi di panico**, etc.) e somatici, nel sollievo di sintomi fisici connessi a **malattie organiche invalidanti/croniche**, e, più in generale, nella promozione di profondi e positivi **cambiamenti dell'atteggiamento, del comportamento e della percezione di sé stessi, degli altri e del mondo.**

### CALENDARIO

1° INCONTRO	Venerdì 16/06/2017	19.30-21.15
2° INCONTRO	Venerdì 23/06/2017	19.30-21.15
3° INCONTRO	Venerdì 30/06/2017	19.30-21.15
4° INCONTRO	Venerdì 07/07/2017	19.30-21.15

➤ **Costo del Corso: €. 130,00** a persona (si paga in un'unica soluzione ed in anticipo)

*Qualora si raggiungesse il numero di 10 partecipanti, verrà applicato uno sconto di €. 20,00 a persona*

➤ Al costo del corso va aggiunto un importo di **€. 15,00** a persona per l'**iscrizione annuale all'Associazione A.P.E.** (comprensiva di copertura assicurativa)

**Per informazioni ed iscrizioni: Dr.ssa Valeria Api** (Psicologa, Psicoterapeuta, Formatrice)

tel. 3471489705 - [valebees@tiscali.it](mailto:valebees@tiscali.it)

Sito: [www.psicologacesanoboscone.it](http://www.psicologacesanoboscone.it)

**Sede del Corso: Via A. Moro, 9 – 20090 Buccinasco** presso il **Centro Culturale L'Alveare** (vedi riferimenti a piè di pagina)

---

**Accademia dei Poeti Erranti. Centro Culturale L'Alveare**