

Corso MBCT

Programma di 8 settimane basato sulla Mindfulness per liberarti dalla depressione

L'incontro della Terapia Cognitiva con la Mindfulness doterà i partecipanti degli strumenti necessari per conoscere i processi mentali che spesso caratterizzano i disturbi dell'umore così da sviluppare una nuova e più funzionale, relazione con essi.

Incontro gratuito
27 aprile 2018

Mindfulness significa “essere in grado di portare attenzione diretta e sincera a ciò che stiamo facendo mentre lo stiamo facendo: essere cioè in grado di sintonizzarci su quanto accade nella nostra mente, nel nostro corpo e fuori di noi, momento dopo momento”.



Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale

Presidente: Prof. Torino Cantelmi

via Livorno, 45

Conduzione: Dott.ssa Santina Calì

Coordinatore: Dott. Emiliano Lambiase