



Corso Online di **MINDFUL SELF-COMPASSION** dal 19 maggio al 14 luglio 2021

IL CORSO È APERTO A TUTTI,

per Psicologi e Medici il corso MSC online rappresenta un prerequisito
per accedere alla formazione successiva
(MSC Teacher Training)



Dott. Simona Mirabella
Psicologa, Istruttrice Yoga
Educativo, Insegnante
Mindfulness e Mindful Self-
Compassion



Dott.ssa Monica Minci
Psicologa-Psicoterapeuta
Costruttivista Relazionale,
Insegnante Mindfulness
Psicosomatica

Il programma di **Mindful Self-Compassion (MSC)**, sviluppato grazie al contributo della ricerca pionieristica di Kristin Neff e all'esperienza clinica di Christopher Germer, offre la possibilità di esplorare e coltivare la gentilezza e la compassione per se stessi.

MSC insegna i principi e le pratiche fondamentali che consentono di rispondere ai momenti difficili della vita con gentilezza, cura e comprensione.



Mindful me

PROGRAMMA

Il corso nella sua versione online prevede:

- N. 1 incontro di presentazione di 1 ora per conoscerci e familiarizzare con la piattaforma
- N. 8 sessioni a cadenza settimanale, di 2 ore e 45 minuti, con pausa di 15 minuti per la cena
- N. 1 sessione di RITIRO a metà percorso

CALENDARIO DEGLI INCONTRI

12	maggio	2021	h 19 – 20
19	maggio	2021	h 19 – 21.45
26	maggio	2021	h 19 – 21.45
2	giugno	2021	h 19 – 21.45
9	giugno	2021	h 19 – 21.45
16	giugno	2021	h 19 – 21.45
23	giugno	2021	h 19 – 21.45
30	giugno	2021	h 19 – 21.45
7	luglio	2021	h 19 – 21.45
14	luglio	2021	h 19 – 21.45



OBIETTIVI DEL INCONTRI

- ✓ affrontare le emozioni difficili con maggiore facilità
- ✓ motivarci con gentilezza piuttosto che con critiche
- ✓ coltivare atteggiamenti di comprensione verso noi stessi e gli
- ✓ praticare l'arte dell'assaporare e di apprezzare se stessi
- ✓ applicare pratiche di mindfulness e self-compassione nella quotidianità per vivere in armonia con se stessi e gli altri

MATERIALI

Sarà fornita una dispensa e creata un'aula virtuale a cui tutti i partecipanti potranno accedere per scaricare materiali, letture, esercizi a casa e file audio con meditazioni guidate.



ISCRIZIONE E COSTI

Il costo del corso MSC è di 380 € rateizzabile.

Con iscrizione effettuata entro il 12 maggio 2021 potrai usufruire del 15% di sconto per un totale di 323 € da versare in un'unica soluzione.

POSTI LIMITATI

Per iscriverti: compila il modulo online al link <https://forms.gle/fpkM3zBQmMA8Juoi6>, riceverai una mail con i riferimenti bancari per effettuare il bonifico e invia la ricevuta del pagamento alla mail: iscrizioni@mindfulnessitalia.me

Dott.ssa SIMONA MIRABELLA
3389046764



Mindful me

Dott.ssa MONICA MINCI
3402937537