

# MINDFULNESS

Corso M.B.S.R. per la riduzione dello stress



Associazione Mindfulness e Cuore

**Mindfulness e Riduzione dello Stress: un percorso dedicato a chi desidera avvicinarsi alla pratica di meditazione e consapevolezza, per coltivare il proprio benessere fisico, emotivo, mentale e relazionale**

**Conduttori:**

**Adamo Edoardo**  
medico, psicoterapeuta,  
insegnante mindfulness

**Tommasi Loretta**  
psicologa dell'educazione,  
professional counsellor,  
insegnante mindfulness



**Il corso si terrà presso**

**Centro Culturale SOLELUNA, via Milani 5B, Parona VR**

**dal 10 settembre 2025, per otto i mercoledì consecutivi alle 20:15**

**Per info mail: [progetto.mindfulness@gmail.com](mailto:progetto.mindfulness@gmail.com) / telefono: 3283538345**