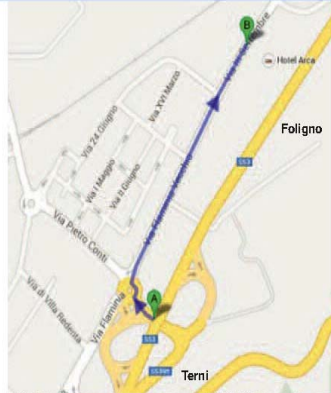


# 6 giugno 2015



PerFormat Salute®  
Spoleto

via III Settembre snc scala B  
06049 Spoleto (PG) - 0743 670525  
www.performatsalute.it/spoleto  
spoleto@performatsalute.it

PerFormat®  
Salute  
per un'ecologia dei rapporti sociali

presenta

## CORSO INTENSIVO DI PRATICA MINDFULNESS

SABATO 6 GIUGNO 2015  
dalle 10.00 alle 19.00

DOMENICA 7 GIUGNO 2015  
dalle 10.00 alle 15.00

(previo raggiungimento di numero minimo di partecipanti)

Presso Eliantemo Centro Agrituristico  
Fraz. Morro, 22 - 06049 Spoleto

"MINDFULNESS" è il nome moderno di una sapienza e di un sistema di pratiche antiche, semplici e profonde: meditazione, respiro, consapevolezza, creazione di immagini mentali per la cura e la prevenzione dell'ansia, dello stress e della depressione.

La **MINDFULNESS** è un modo per essere presenti a noi stessi, alla nostra esperienza, per riuscire ad assaporare la vita pienamente attraverso l'esperienza cognitiva, emotiva e sensoriale. Inoltre la Mindfulness contribuisce al raggiungimento del benessere fisico e psichico attraverso il riconoscimento, la regolazione e la gestione degli stati emozionali.

**IL CORSO È RIVOLTO** a tutti coloro che desiderano avvicinarsi a se stessi e/o ai professionisti in sanità che ne vogliono fare uno strumento di supporto terapeutico.

**È CONDOTTO DA:**

**DOTT.SSA MARIA FRANGIONI**  
Psicologa, Psicoterapeuta e Counsellor Analitico-Transazionale. Lavora con adulti ed adolescenti in setting individuale e di gruppo. Conduce gruppi terapeutici con la Mindfulness e con

l'applicazione di tecniche di lavoro sul corpo. Svolge inoltre attività di formazione e di supervisione.

**I COSTI:**

La quota di partecipazione comprende i costi dell'intero corso, le colazioni di lavoro e l'utilizzazione di materiale didattico. il costo è di **75 euro** per iscrizioni e pagamenti effettuati **entro il 25 Maggio 2015** e di **90 euro** per iscrizioni e pagamenti effettuati successivamente.

Il pagamento è da effettuare attraverso bonifico bancario a favore di:

**Maria Frangioni IBAN:**  
**IT05R0103013916000000050866**  
(Monte dei Paschi di Siena Filiale 3719).

**PER ULTERIORI INFORMAZIONI:**  
contattare la **Dott.ssa Manuela Germani**  
Coordinatrice del Centro Performat Salute Spoleto Cell. 338/7002746  
[manuela.germani@libero.it](mailto:manuela.germani@libero.it)

**EVENTO SPONSORIZZATO DA:**



PerFormat®  
Salute

# alcuni momenti

