



IRISFORM

“AIUTIAMO A VIVERE”

SEMINARIO ESPERIENZIALE DI PRATICA DI MINDFULNESS

Verso una gestione consapevole del proprio stress

22 Giugno 2007

PROGRAMMA

- 14:00 - 14:15 Introduzione (Dott. Giacomo Gallo)
- 14:15 - 15:00 Cosa è l'ansia (Dott.ssa Stefania Sciortino)
- 15:00 - 15:45 Il circolo vizioso dell'ansia (Dott.ssa Marilena De Sole)
- 15:45 - 16:00 Coffe break
- 16:00 - 17:00 Ansia e stress: una sottile linea di equilibrio. (Dott.ssa Stefania Sciortino)
- 17:00 - 19:00 La pratica di Mindfulness: esperienza di gruppo. (Dott.ssa Marilena De Sole)

Il Seminario è a numero chiuso con partecipazione gratuita.

*Sala Centro Pastorale Università Cattolica del S. Cuore
Largo Francesco Vito 1 - 00168 Roma*

PER INFORMAZIONI E CONTATTI

Numero verde: 800 134 388

Sito web: www.irisform.com – irisform@irisform.com

Responsabile Ricerche: Marilena De Sole 3384563609; Email:

mdesole@irisform.com