

L' Istituto di Psicologia **SO**matorelazionale presenta:



SEMINARIO  
ESPERIENZIALE DI

# MINDFULNESS

Condotto da **Roberto Maria Sassone**  
con la partecipazione di **Luciano Marchino**

23 - 24  
settembre  
2017

Condotto da **Roberto Maria Sassone**, Psicologo, Psicoterapeuta reichiano, Istruttore di Mindfulness (MBSR), di Mindfulness Psicosomatica e di Self Mindfulness™  
Con la partecipazione di **Luciano Marchino**, Psicologo, Psicoterapeuta, Direttore IPSO.

La **Mindfulness** è una pratica di consapevolezza che affonda le sue radici nelle varie tradizioni sapienziali il cui fulcro è l'attenzione e la presenza consapevole. La meditazione non è una pratica spirituale, ma un addestramento molto concreto ad essere pienamente presenti nel corpo e nel respiro e a disidentificarsi dalle gabbie mentali. In questo workshop si apprende ad usare correttamente la pratica di meditazione per applicarla nella vita quotidiana, dando particolare rilevanza alla percezione corporea e all'apertura del cuore come spazio di accoglienza e centro di Identità.

## QUANDO

Sabato 23 settembre dalle 11.00 alle 19.00 e  
domenica 24 settembre dalle 9.00 alle ore 17.00.

## COSTO

Il costo di partecipazione è di 150 € + IVA per il seminario e  
100 € + IVA per il soggiorno, da saldare in loco,  
comprensivi di vitto e alloggio della struttura residenziale

Le iscrizioni si chiuderanno una settimana prima dell'evento.

Il workshop si svolgerà solo se sarà raggiunto un numero minimo di partecipanti

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

La segreteria IPSO risponde dalle 10 alle 18

al numero 346 697 3975

[www.biosofia.it](http://www.biosofia.it)



[segreteria@biosofia.it](mailto:segreteria@biosofia.it)

## DOVE

Il seminario si terrà in

Località Alpino (VB)

Viale Mottino 38/A