



Mindfulness • Corso advanced



7 Incontri Anna Lisa Iovine

La teoria della Mindfulness è un aiuto concreto per guidarci nella consapevolezza del vivere presente, senza essere inghiottiti dalla proiezione insistente verso il futuro o il continuo rimuginare sul passato

IL CORSO ADVANCED si rivolge a chi ha già frequentato il CORSO MINDFULNESS BASE e a tutti coloro i quali vogliono approfondire la propria conoscenza della Mindfulness anche ai fini lavorativi.

In particolare gli incontri si svilupperanno sull'analisi profonda:

- Incarnare la consapevolezza
- L'inserimento delle pratiche Mindfulness nel quotidiano
- Stili di apprendimento
- Il linguaggio e la comunicazione mindfulness
- Rapporto individuale e la pratica "insieme"

Date degli incontri: Dal 19 gennaio al 2 marzo – Giovedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 7 incontri a 80€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop-pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Anna Lisa Iovine: Life e Family coach e Mindfulness teacher, opera anche attraverso lo strumento dell'Enneagramma e del MyStorytelling di cui è ideatrice e che sono oggetto dei Corsi di formazione di cui è docente in aule e online. Svolge attività di coaching in contesti di riequilibrio personale, familiare e di coppia e promuove progetti per lo sviluppo del potenziale e del benessere personale.