

Presentazione del progetto di promozione del benessere con la

Meditazione Orientata alla Mindfulness

Venerdì 5 Maggio 2023 alle ore 18:00

- presso la sede LILT di Udine, via F. di Manzano 15
(previa prenotazione telefonica)
- via internet:
<https://us06web.zoom.us/j/8651009383>

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI

- 0432-548999, 0432-481802
- liltudine@gmail.com

Il progetto

- ha l'obiettivo di promuovere il benessere psicologico attraverso la Meditazione Orientata alla Mindfulness (MOM)
- si compone di un corso di MOM di 8 settimane e di uno studio sul benessere psicologico prima e dopo il corso
- è rivolto a donne con una diagnosi in stadio precoce di tumore al seno

Il corso

- 29 Maggio, 5, 12, 19, 26 Giugno, 3, 10, 17 Luglio (orario 18:30-20:30), oppure 9, 16, 23, 30 Ottobre, 6, 13, 20, 27 Novembre (orario 18:30-20:30)
- primo e quinto incontro in presenza, gli altri via internet
- docenti: Alessio Matiz (educatore professionale, Università di Udine), Cristiano Crescentini (psicologo e psicoterapeuta, professore di Psicologia Clinica, Università di Udine), Franco Fabbro (laureato in medicina, già professore ordinario presso l'Università di Udine)
- la partecipazione al corso sarà definita in funzione della capienza e sulla base dei criteri di inclusione previsti dallo studio