

ALTRI PERCORSI INSIEME:



Mindfulness Self Compassion

Protocollo mindfulness di 8 incontri da 2 ore circa + un intensivo di 4 ore. Incentrato sullo sviluppo dell'autocompassione consapevole per aiutarti ad allenare la capacità di rispondere alle difficoltà con gentilezza e accettazione, proprio come faresti con una persona cara.

€38 ad
incontro



Un assaggio della mindfulness

Un PDF con pratiche audio e riflessioni scritte ed esperienziali per avvicinarsi al mondo della mindfulness

GRATUITO



Un assaggio della mindfulness

Un corso online da seguire quando vuoi per avvicinarti al mondo della mindfulness. Comprendere le origini, le pratiche, l'ascolto. Contiene: 1 ora di video lezione + 15 pratiche audio + 3 bonus

€40



10 risvegli

10 pratiche audio+ riflessioni scritte per iniziare le tue giornate in modo differente, con uno spazio per te, uno spazio di ascolto, di calma.

€15



30 giorni di mindfulness

30 pratiche audio da svolgere quando vuoi + 2 bonus esercizi di scrittura.

€28



Mindfulness Based Stress Reduction

Protocollo mindfulness di 8 incontri da 2 ore circa + un intensivo di 4 ore. Incentrato sulla gestione dello stress, tramite l'ascolto del corpo, dei pensieri e delle proprie emozioni. Ogni incontro prevede tracce audio ed esercizi le pratiche da poter svolgere in settimana.

€38 ad
incontro

Per vedere gli altri percorsi guarda sul sito www.annalisabertoletti.it