

Smart school Mindfulness



col dott. Riccardo Dini, psicologo

Conoscere e sperimentare un rilassamento profondo attraverso l'autoipnosi

Ti è mai capitato di sognare a occhi aperti o di avere la testa tra le nuvole? Allora hai già sperimentato uno stato ipnotico! Nel corso esploreremo delle tecniche per indurre volontariamente e autonomamente questo stato della coscienza in maniera controllata e avere così un rilassamento profondo.

Obiettivo del corso è sperimentare e apprendere:

- tecniche di rilassamento
- tecniche di autoipnosi

in modo da poterle replicare ogni qual volta se ne senta la necessità.

Ente capofila



Sostenuto da



Smart School è un progetto
selezionato dall'impresa sociale
Con i Bambini nell'ambito
del Fondo per il contrasto
della povertà educativa minorile

Partner



Smart school Mindfulness

Modalità: percorso di n° 3 video incontri sulla piattaforma zoom.us per 2 gruppi di minimo 5 e massimo 15 persone

Quando: nei giorni di **Mercoledì 2 - 9 - 16 marzo 2022**

Gruppo 1: ore 15.30 - 17.30

Gruppo 2: ore 18 - 20

Iscrizioni: compilare il modulo al link
<https://forms.gle/ZTKzEjr5Dp9F47MM9>

Info: **prevenzione@areaonlus.org**
entro Lunedì 28 febbraio 2022