



Programa MSC Mindfulness Self Compassion



Per tractar-te amb amabilitat, amb comprensió, davant de situacions difícils, que poden generar estrès, inquietud, i aprendre noves maneres de relacionar-nos



Un espai per tu, per cuidar-te, per al teu benestar



Practicarem amb meditacions guiades i exercicis. Programa elaborat per la Dra. Kristin Neff i el Dr. Christopher Germer, psicòlegs



Quan ?

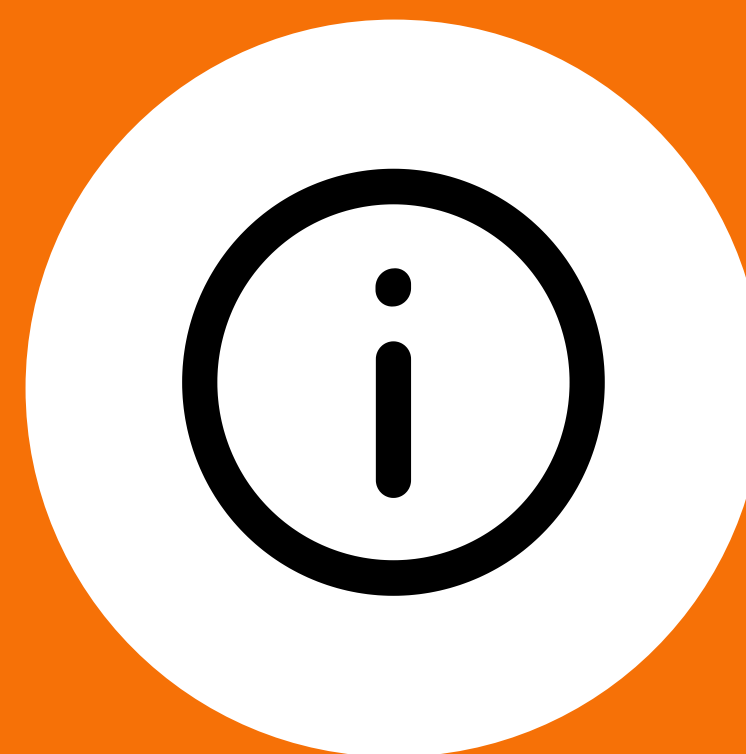
De 15:30 a 18:00 hores, els dies:
7, 14 i 28 d'abril
5, 19 i 26 de maig
➡ 2*, 16 de juny

De les 10:00-14:00 hores el dia:
7 de juny



On?

Sala d'actes de l'HMB
C/ Via Augusta, 9-13
08911 Badalona



Més informació

▶ La classe de dissabte 7 de juny, es farà en un espai obert.

➡ * La sessió del dia 2 de juny serà a l'Hospital de dia del CSSC

▶ Espai pendent de confirmar.



Activitat adreçada als i les professionals de BSA
Reserva la teva plaça mitjançant el correu electrònic

activament@bsa.cat