

Corso Mindfulness- primo modulo

Modulo MBSR (Mindfulness based Stress Reduction)

Il modulo è organizzato in 7 incontri in modalità mista. È previsto un primo incontro di presentazione del corso ed un ultimo incontro intensivo online, alla fine del quale verrà svolto un esame. Verrà rilasciato un attestato di partecipazione conseguentemente al superamento del medesimo esame.

Gli incontri in presenza verranno svolti presso la sede del CPC, in via R. Paolini 102, Pescara. Ove previsto, è possibile una residenzialità nella sede periferica in Pettorano sul Gizio (AQ).

Questo protocollo MBSR è propedeutico per la formazione successiva, per chi intenda conseguire la qualifica di istruttore da parte della federazione nazionale mindfulness.

Il corso è rivolto ai laureati in psicologia iscritti all'albo (consentito dopo opportuna valutazione di pregressa attività esperienziale di mindfulness).

- **6-7 novembre 2026:** lezione di presentazione del corso in

PRESENZA (venerdì pomeriggio dalle **15.00** alle **18.30** e sabato

intera giornata dalle **9.30** alle **13.00** e dalle **14.30** alle **18.40**)

- **13 novembre 2026:** incontro ONLINE (dalle **18.30** alle **20.00**)
- **20 novembre 2026:** incontro in PRESENZA (dalle **18.30** alle **20.00**)
- **27 novembre 2026:** incontro ONLINE (dalle **18.30** alle **20.00**)
- **4 dicembre 2026:** incontro in PRESENZA (dalle **18.30** alle **20.00**)
- **11 dicembre 2026:** incontro ONLINE (dalle **18.30** alle **20.00**)

- **5-6 febbraio 2027:** incontro intensivo ONLINE + ESAME (venerdì pomeriggio dalle **15.00** alle **18.30** e sabato intera giornata dalle **9.30** alle **13.00** e dalle **14.30** alle **18.40**)

Il costo del modulo MBSR è di € 350,00 comprensivo di weekend intensivo, esame e diploma.