



MODULO D'ISCRIZIONE
da inviare compilato a dolores.belloli@gmail.com

Corso di MBSR
Mindfulness-Based Stress Reduction
Protocollo di riduzione dello stress basato sulla pratica della consapevolezza
Edizione Settembre 2020

Istruttori Dolores BELLOLI e Catherine FERRARA

Nome	
Cognome	
Indirizzo	
Data di nascita	
Telefono	
Email	
Professione	

Il costo è di Fr. 400, Fr. 300 per studenti-apprendisti-AVS, da pagare al momento della conferma dell'iscrizione. Seguiranno le coordinate bancarie.

Com'è venuto a conoscenza di questo programma?
Quale interesse personale o situazione esistenziale la spinge a prendere parte a questo percorso?
Pensa di potere realisticamente prendere l'impegno di partecipare a tutte e nove le sessioni, e dedicare circa 45 minuti al giorno, sei giorni la settimana, agli esercizi da fare a casa? (Nel caso valutasse di non farcela per motivi di tempo o altro le consigliamo di rimandare la partecipazione a un momento più propizio, poiché la pratica guidata a casa è il fondamento del percorso e non farla vanifica l'efficacia del programma MBSR.)