



GRUPPO **DI PRATICA MEDITATIVA**

METODO PNEIMED PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

VALIDATO SCIENTIFICAMENTE

A FORLÌ

Corso G. Mazzini, 10.

CONDUCE: DOTT.SSA MONICA MAMBELLI

Iscritta all' Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna N. 1122 Sez. A Psicologa-Psicoterapeuta, Istruttrice Tecniche Anti-Stress Metodo PneiMed, formata e abilitata dalla SIMAISS (Scuola Internazionale di Medicina Avanzata e Integrata e di Scienze della Salute Direttore - F. Bottaccioli).

APERTO A TUTTI COLORO CHE HANNO APPRESO ALMENO LA PRIMA SEQUENZA DI ESERCIZI DI MEDITAZIONE METODO PNEIMED

Si tratta di un piccolo Gruppo Aperto di Pratica Meditativa, pensato per fare esperienza meditativa insieme e per coltivare o ritrovare la motivazione all'autodisciplina, necessaria alla pratica quotidiana degli esercizi.

Gli incontri si articolano come segue:

- **pratica meditativa guidata in gruppo;**
- **condivisione facoltativa sull'esperienza meditativa e sulla nostra pratica personale;**
- **approfondimento attraverso la lettura di articoli scientifici relativi sia alla meditazione sia ad aggiornamenti su argomenti legati allo stile di vita.**

PER APPUNTAMENTO E INFORMAZIONI:

Telefonare nel seguente orario: **12.30 – 13.00 / 19.00 – 20.00 (da lunedì a venerdì)**

Tel. 338 7062892

info@monicamambelli.it

www.monicamambelli.it