

# Corso Mindfulness MBCT

## Mindfulness Based Cognitive Therapy

“Attraverso la mindfulness,  
impariamo ad accettare  
la realtà così com'è”

Intervento di gruppo basato sulla Mindfulness e sulla terapia cognitivo-comportamentale, pensato per persone che hanno vissuto episodi depressivi e che vogliono acquisire strategie efficaci per gestire i pensieri automatici e prevenire la ruminazione mentale.

*I pensieri sono solo pensieri non sono la realtà*

Il programma si articola in **8 sessioni di gruppo**:

- **Incontri settimanali** Sedute da 2 ore ciascuna.
- **Seduta 8**: Incontro di pratica intensiva e riflessione finale sul percorso svolto.



dal 08/10/2026 al 26/11/2026.  
con cadenza settimanale  
il giovedì dalle 18,00 alle 20,00



**Studio Psico e Mindfulness**  
**Via Morandi, 2 – Alghero**



Per Info:

[www.giuliasolinas.it](http://www.giuliasolinas.it)  
[psicologa@giuliasolinas.it](mailto:psicologa@giuliasolinas.it)  
**34865874497**

*consapevolezza*

*non giudizio  
accettazione*

