

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

psicologa@giuliasolinas.it

3485874497

consapevolezza

*non giudizio
accettazione*

