



# MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

DOMENICA **5** MAGGIO '24  
dalle 11 alle 12 INGRESSO LIBERO

incontro di presentazione condotto da Maurizio Rapotec

Perform vi invita alla presentazione del **PROTOCOLLO MBSR**, ciclo di 8 incontri che si svolgerà dall'**8 maggio** al **26 giugno**, ogni mercoledì dalle ore 20 alle ore 22 negli spazi di via Battisti 26 a Trieste.

Riconosciuto dalle neuroscienze e dalle scienze mediche come un percorso efficace per ridurre e gestire lo stress, questo protocollo è adatto a tutte le persone che vogliono migliorare la qualità della propria vita attraverso la consapevolezza e la presenza mentale.

Guiderà il corso Maurizio Rapotec, insegnante Mindfulness e docente presso il Centro Italiano Studi Mindfulness di Roma.

PerForm  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
via Battisti 26 | 34125 Trieste  
CF e PI 01282840329  
L'utilizzo dei termini Yoga e Pilates  
indicano una ginnastica finalizzata  
alla salute ed al fitness con i metodi  
Yoga e Pilates propedeutica  
ad altre attività sportive.

[performtrieste.com](http://performtrieste.com)