

**città  
dei mestieri**

della  
Svizzera italiana



**upmind**  
IMPROVE YOURSELF EVERYDAY

*Promuoviamo esperienze  
formative positive e incentrate sui  
rapporti umani*

**PROMUOVE**

## WEBINAR INFORMATIVO PER IL CORSO DI FORMAZIONE IN OPERATORE MINDFULNESS



### L'OPERATORE / OPERATRICE MINDFULNESS

L'Operatore/Operatrice Mindfulness è un professionista che guida e supporta le persone nell'apprendimento e nella pratica della Mindfulness al fine di migliorare la loro qualità di vita e il loro benessere personale. La Mindfulness trova applicazione in molteplici ambiti tra i quali: lo sviluppo personale, l'empowerment, la gestione di ansia e stress, il miglioramento delle prestazioni professionali, di studio e sportive.

### IL CORSO

La formazione ha una durata di 80 ore e si tiene al mercoledì online e alla domenica in presenza a Lamone-Cadempino. Il metodo didattico è pratico ed esperienziale. Alla fine del corso e dopo il superamento dell'esame finale si rilascia il Diploma in Operatore/Operatrice Mindfulness.

### L'EVENTO

Ti aspettiamo al **webinar informativo gratuito**  
Il **10 ottobre** 2023 dalle **18.30** alle **19.30**.



In collaborazione con *La città dei mestieri  
della Svizzera Italiana*



Clicca qui o scansiona il QR code

UpMind Sagl

via Camara 52, 6932 Lugano-Breganzona | upmind.ch | 0792220860 | info@upmind.ch