



CORSO ONLINE MINDFULNESS 10 MINUTI AL GIORNO

<https://www.mindfulnessmeditazione.com/corsi-di-formazione/mindfulness-online-10-minuti-al-giorno/>

INDICE DEI CONTENUTI

01

Registrazione al Corso Online

02

Accesso al Corso Online

03

Lezioni

04

Completamento della lezione

05

F.A.Q.

01

Registrazione al Corso Online

Corso Online Mindfulness 10 minuti al giorno

Home > Corsi di formazione > Formazione Online > Corso Online Mindfulness 10 minuti al giorno

Formatore: **Silvia Bianchi** | Corso: **Formazione Online**

Corso Online Mindfulness 10 minuti al giorno

8 Settimane | Tutti i Livelli | 45 Lezioni | 0 Quizzes | 682 Studenti

Accedi se sei registrato

Aderisci Ora

Dettagli | Programma | Formatore

Il corso, prevede una durata di 8 settimane.

Mindfulness online, un corso di formazione a distanza dedicato a privati e professionisti; a tutti coloro che stanno vivendo stress e/o isolamento e sentono il bisogno di uno strumento / allenamento che li aiuti a concentrarsi in questo periodo di emergenza.

Pagamento

Effettua il login per iscriverti a questo corso!

Login

Username o Email *

Email o username

Password *


Password

Ricordami

Non hai un account? **Registrati**

Password dimenticata?

Il tuo corso

| | | |
|---|------------------------------------|-------|
|  | Corso Online Mindfulness 10 min... | €0.00 |
| Subtotale | | €0.00 |
| Totale | | €0.00 |

Registrati

Indirizzo Email *

Email

Username *

Username

Password *

Password

Conferma Password *

Password

Hai già un account? [Login](#)

Note per l'amministratore

Completata l'iscrizione, verrete indirizzati alla pagina di riepilogo e riceverete un'email per confermare l'iscrizione.

| Pagamento | |
|--|--|
| Home > Pagamento | |
| Pagamento | |
| Thank you. Your order has been received. | |
| Order Number | #0000004848 |
| Status | Completed |
| Item | Corso Online Mindfulness 10 minuti al giorno (#1377) |
| Date | 29 Novembre 2023 |
| Totale | €0.00 |

02


Accesso al Corso Online

Ritornando alla pagina iniziale del corso:


<https://www.mindfulnesssemeditazione.com/corsi-di-formazione/mindfulness-online-10-minuti-al-giorno/>

Corso Online Mindfulness 10 minuti al giorno

Home > Corsi di formazione > Formazione Online > Corso Online Mindfulness 10 minuti al giorno



Formatore
Silvia Bianchi



Category
Formazione Online

Corso Online Mindfulness 10 minuti al giorno

8 Settimane

Tutti i Livelli

45 Lezioni


0 Quizzes

682 Studenti

Dettagli

Programma


Formatore



Il corso, prevede una durata di 8 settimane.

Mindfulness online, un corso di formazione a distanza dedicato a privati e professionisti; a tutti coloro che stanno vivendo stress e/o isolamento e sentono il bisogno di uno strumento / allenamento che li aiuti a concentrarsi in questo periodo di emergenza.

Accedi se sei registrato



€60.00 ~~Gratis~~

Aderisci Ora

Effettuare il login, create in precedenza

Username o Email

Password

☐ Ricordami

[Accedi](#)

[Password dimenticata](#)

Sarete indirizzati alla pagina di accesso del programma

“Corso Online Mindfulness 10 minuti al giorno”

[Clicca qui per accedere alle singole lezioni](#)

Cliccando sul pulsante indicato, sarete indirizzati al programma completo del corso, suddiviso in settimane.

Search for course content

Corso Online Mindfulness 10 minuti al giorno 0 of 49 items

Introduzione

- Video di Presentazione [Preview](#)

Prima Settimana

- Prima settimana - Giorno 1
- Prima settimana - Giorno 2
- Prima settimana - Giorno 3
- Prima settimana - Giorno 4
- Prima settimana - Giorno 5
- Prima settimana - Giorno 6
- Prima settimana - Giorno 7

Seconda Settimana

- Seconda settimana - Giorno 1

Video di Presentazione

[GUARDA IL VIDEO DI PRESENTAZIONE DEL CORSO](#)

[#IQUESTOACASA: La Mindfulness può aiutarci durante l'isolamento per l'emergenza del Coronavirus?](#)

Consigliamo la lettura di questo libro

Prima di iniziare il corso, consigliamo di ascoltare i video presenti sul canale YouTube.

[Complete](#)

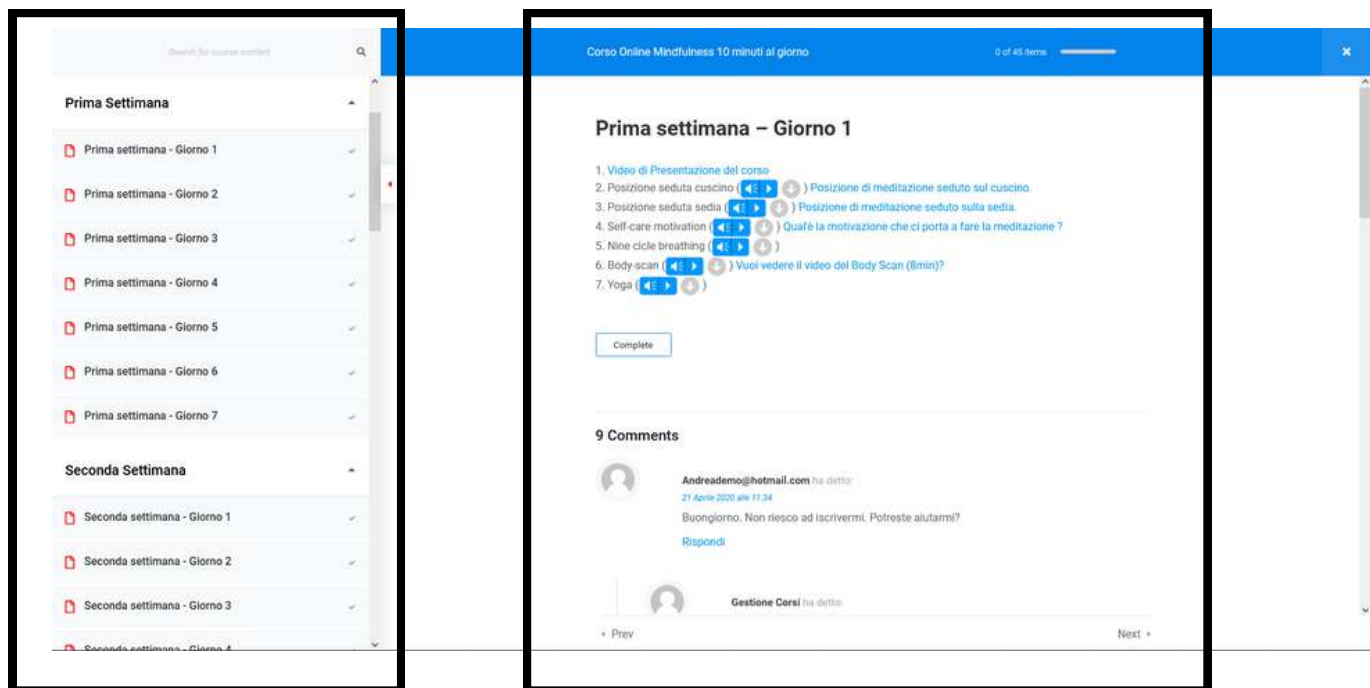
Next

03

Lezioni

Le lezioni sono suddivise in settimane e giorni.

Ogni giorno contiene gli esercizi da svolgere, tra file audio e file video youtube.



Elenco settimane
e giorni

Elenco giornaliero degli esercizi

04

Completamento della lezione

Al completamento degli esercizi della giornata, cliccare su **COMPLETA**

Prima settimana – Giorno 1

1. Video di Presentazione del corso
2. Meditazione in diretta su Facebook il 9 aprile 2020 (Guarda il video della diretta)
3. Posizione seduta cuscino () Posizione di meditazione seduto sul cuscino
4. Posizione seduta sedia () Posizione di meditazione seduto sulla sedia
5. Self-care motivation () Qual'è la motivazione che ci porta a fare la meditazione?
6. Nine cycle breathing ()
7. Body-scan () Vuoi vedere il video del Body Scan (8min)?
8. Yoga ()

Completa



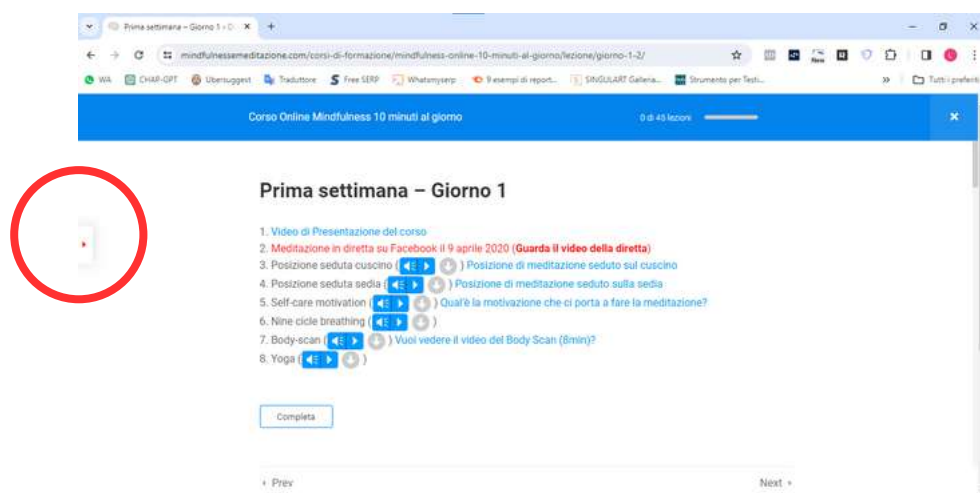
05

FAQ

Menù del programma nascosto:

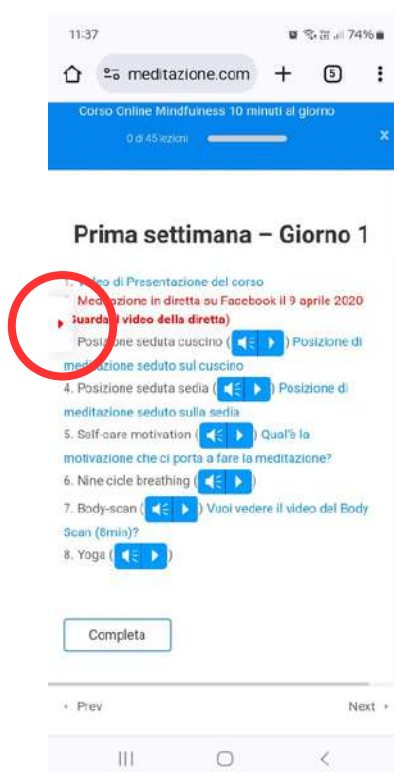
Nel caso in cui la schermata sia stata massimizzata, il menù del programma viene nascosto lateralmente.

Basta cliccare sul pulsante evidenziato per far riapparire il menù.



Navigazione da mobile:

Accedendo al corso da smartphone, il menù risulta minimizzato, pertanto per navigare all'interno del programma, bisogna massimizzarlo come il punto precedente.



Non riesco ad iscrivermi:

Invia un'email a corsi@mindfulnessmeditazione.com

Mi sono iscritto ma non riesco ad accedere al corso:

Verifica se in fase di iscrizione ha ricevuto l'email con la conferma del tuo accesso. In caso contrario, invia una richiesta a corsi@mindfulnessmeditazione.com

