

## SCHEDA CORSO

*Avvertenze: la presente scheda costituisce parte integrante del contratto di Termini e condizioni applicato in momento di fase d'acquisto.*

### 1. Caratteristiche principali del prodotto

“Liberati da stress e ansia in 10 passi - Migliora la tua vita con la mindfulness e la meditazione” è un corso online per imparare a gestire stress e ansia non patologici, attraverso video introduttivi, tecniche guidate di meditazione e mindfulness ed esercizi.

Non ha finalità terapeutiche essendo un allenamento di nuove competenze e viene suggerito ai praticanti che lo ritengano necessario, di rivolgersi ad un professionista della salute mentale.

**Il prequel** è costituito da 2 video:

- video promozionale 1 minuto
- video introduttivo 4 minuti.

**Il corso** vero e proprio invece è costituito da 10 passi.

Ogni video, viene seguito da un audio con la spiegazione della tecnica e con un file per gli esercizi.

Ogni 2 gg il cliente riceve una mail in cui gli viene ricordato:

- il concetto di fondo di quel passo
- di praticare
- e di applicare nella quotidianità quanto appreso.

### I 10 passi

I contenuti del corso sono i seguenti:

- 1 Cosa sono stress e ansia + Respirazione e Mindfulness
- 2 Prendere coscienza + Bodyscan psicosomatico
- 3 Le tecniche di Coping + “Il cerchio dell’eccellenza”
- 4 Governare la paura: funzionamento del cervello trino + body scan e mindfulness 25 min
- 5 Neuro-associazioni + Luogo sicuro
- 6 Prenderti cura di te globalmente + Rilassando mente-corpo
- 7 Percezione di sé, auto-efficacia e auto-stima + mantra personale
- 8 Il cervello della pancia + Meditazione del respiro del ventre
- 9 Il cervello del cuore + Meditazione del cuore
- 10 Libero da tutto + meditazione guidata “tu sei ogni cosa “

## 2. Identità del Produttore

Il titolare e produttore del corso online “Liberati da stress e ansia in 10 passi - Migliora la tua vita con la mindfulness e la meditazione” tramite il sito [www.simonebassoli.com](http://www.simonebassoli.com), è il Dott. Simone Bassoli, avente sede in Castellina in Chianti (SI), Località Tregole, 91, tel. 393 4411549, e-mail [info@simonebassoli.it](mailto:info@simonebassoli.it) pec [postmaster.pec@simonebassoli.it](mailto:postmaster.pec@simonebassoli.it); Partita IVA: 01339730523.

## 3. Il prezzo

Il corso costa 147€, di cui i primi 3 incontri sono gratuiti.

In forma promozionale, nella prima edizione il costo è portato a 87€

## 4. Modalità di pagamento

Il corso può essere acquistato online attraverso paypal