



A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a coloro che sono disposti a dedicare un po' di tempo ogni giorno per prendersi cura di se stessi.

Il numero di partecipanti previsto è tra gli 8 e i 15.

COME SI SVOLGE

Il lavoro di gruppo si articola in **8 incontri di 2,5 ore** e avranno una **cadenza quindicinale**

Il corso sarà condotto dalle psicologa Alessia Trevisani.



LE DATE

Il corso verrà attivato al raggiungimento di un numero minimo di 8 partecipanti pertanto le date verranno definite in un momento successivo tenendo in considerazione eventuali esigenze degli iscritti.



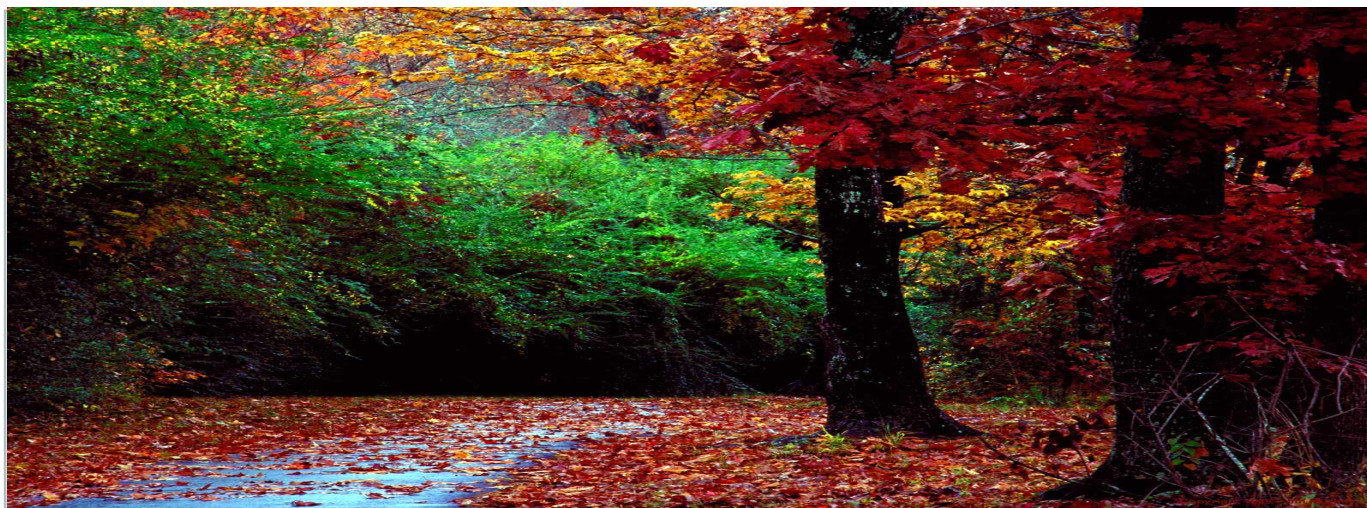
E' previsto un **incontro informativo** per descrivere i principali aspetti di contenuto e organizzativi e per offrire uno spazio di confronto con le persone interessate.



**MINDFULNESS:
un cammino verso
il benessere...**



**UN PERCORSO
PRATICO DI
CONSAPEVOLEZZA**



“Riconoscere le nostre emozioni senza giudicarle o respingerle, abbracciandole con consapevolezza, è un atto di ritorno a casa” [Thich Nhat Hanh].

COS'È LA MINDFULNESS

Mindfulness significa prestare attenzione, con intenzione, al momento presente, in modo non giudicante”. Si può descriverla anche come un modo per coltivare una più piena presenza all’esperienza del momento, al qui e ora.

L’obiettivo è quello di imparare a cambiare il proprio modo di rapportarsi con se stessi, con le proprie sensazioni, emozioni e pensieri.

PERCHÉ È IMPORTANTE SVILUPPARE LA MINDFULNESS

È stato rilevato come interventi basati sulla mindfulness favoriscano l’adattamento ed il superamento di possibili situazioni di difficoltà, disagio, sofferenza, offrendo la possibilità di accedere a condizioni di maggiore stabilità e sicurezza, basi fondamentali per generare calma interiore.

Come tutte le cose anche la Mindfulness ha bisogno di allenamento... per questa ragione i gruppi di pratica consentono di sperimentare con semplicità i benefici che tale arte meditativa millenaria può offrire alla mente e al cuore delle persone.

SCOPO DELLA MINDFULNESS

Scopo di questi incontri, è aiutare le persone a rafforzare lo spazio di tolleranza e condivisione, che può venire a mancare se non adeguatamente sostenuto attraverso il confronto con se stessi e con l’altro. Il percorso vuole essere un allenamento per poter essere maggiormente capaci di osservare dalla giusta distanza le esperienze che creano disagio e sofferenza, così da poter **modificare le automatiche modalità di risposta che portano al conflitto.**

Le tecniche meditative e le pratiche di consapevolezza sono proposte allo scopo di favorire la costruzione di un buon equilibrio psico-fisico e una migliore relazione di coppia.

A COSA PUÓ ESSERE UTILE

- aumentare la stabilità interna;
- ridurre lo stress;
- cogliere le risorse presenti in noi e nell’altro,
- migliorare le capacità comunicative tra i partner
- migliorare la capacità di vivere le relazioni;
- migliorare l’ascolto di sensazioni ed emozioni