PERCORSO MINDFULNESS DI GRUPPO

Anaweel
associazione per il benessere e la salute

PRESENTAZIONE GRATUITA
GIOVEDI' 9 NOVEMBRE 2017
DALLE ORE 19.30 ALLE ORE 20.30

Presso la sede dell'Associazione Anaweel
Via Roma, 49, Pessano con Bornago

DI COSA SI TRATTA: per mindfulness si intende uno specifico stato della mente in cui siamo pienamente presenti, in contatto con il nostro corpo, con il flusso dei nostri pensieri e con i nostri stati d'animo. E' utile per aumentare il livello di benessere psicofisico, imparare a riconoscere al loro primo sorgere pensieri e stati emotivi che influenzano e condizionano, modificare i meccanismi mentali automatici che inducono stress e ansia, potenziare la capacità di concentrazione.

PER CHI: il percorso si svolge in gruppo ed è adatto a tutti, indipendentemente dalle esperienze precedenti. Si basa su semplici pratiche di consapevolezza e attenzione.

IL CORSO: il percorso inizierà **MARTEDI' 28 NOVEMBRE 2017 (DALLE ORE 19.30 ALLE ORE 20.30)** e proseguirà per 10 martedì, con frequenza settimanale.

IL CORSO È A NUMERO CHIUSO, PER PARTECIPARE È NECESSARIO ISCRIVERSI. Il costo dell'intero percorso è di 200 euro (+ 20 euro di tessera associativa annuale).

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:
Dott.ssa Marina Brusamolino, Psicologa Clinica e Istruttrice di Mindfulness
tel: 340 41 22 261 - e-mail: brusamolino.marina@gmail.com