

SERATA GRATUITA DI PRESENTAZIONE del

PERCORSO MINDFULNESS



MARTEDI' 20 GIUGNO 2017
alle ore 21.00

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

DI COSA SI TRATTA: la Mindfulness è 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. Permette di aumentare la capacità di essere focalizzati nel presente e di agire consapevolmente e in modo non automatico. Si basa su tecniche semplici e sperimentabili da tutti e su esercizi di presenza e consapevolezza.

A COSA SERVE: per elevare 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 è adatto a chiunque voglia aumentare il proprio benessere e imparare a gestire lo stress e le tensioni. Possono partecipare tutti, indipendentemente dalle loro esperienze precedenti.

IL CORSO: il percorso si svolge in gruppo e ha una durata di 10 incontri con frequenza settimanale. L'inizio è previsto per martedì 12 Settembre 2017.

PER INFORMAZIONI

Dott.ssa Marina Brusamolino, psicologa clinica e istruttrice di Mindfulness
tel: 340 41 22 261 - e-mail: brusamolino.marina@gmail.com