

# GRUPPO MINDFULNESS

## "CALMARE LA MENTE"

Febbraio - Giugno 2018



**IL MARTEDI' DALLE 19.30 ALLE 20.30**

**OGNI 15 GIORNI**

**Presso la sede dell'associazione Anaweel**

**Via Roma, 49 – Pessano con Bornago (MI)**

La capacità di calmare la mente è fondamentale **per il nostro benessere**. Quotidianamente siamo sottoposti a stress legati agli impegni che dobbiamo portare a termine, alle responsabilità che sosteniamo e alla nostra vita relazionale.

Spesso, **le modalità con cui affrontiamo** queste sfide non ci aiutano ma, al contrario, producono ulteriore stress che si accumula sotto forma di tensione fisica e mentale. Questa tensione produce talvolta stati ansiosi e sofferenza psicologica.

**Praticare la mindfulness** ci aiuta invece ad adottare **un diverso stile di risposta** alle difficoltà e ci permette di allentare la tensione e di costruire uno spazio stabile dentro di noi, dal quale partire per interagire con la realtà esterna.

All'interno del gruppo mindfulness avremo modo di lavorare con la Risposta di Rilassamento di Herbert Benson e di sperimentare altre pratiche per meglio gestire le tensioni e le difficoltà.

Al gruppo di meditazione mindfulness possono partecipare tutte le persone che hanno già seguito un percorso mindfulness di gruppo o che desiderano avvicinarsi alla mindfulness per la prima volta.

### **PROGRAMMA**

27 FEBBRAIO: "CALMARE LA MENTE CON LA RISPOSTA DI RILASSAMENTO"

13 MARZO: "ALLENARE LA TENSIONE DEL CORPO"

27 MARZO: "TROVARE UN'ANCORA"

10 APRILE: "SUPERARE I MOMENTI DIFFICILI"

24 APRILE: "DARE ORDINE AI PENSIERI"

15 MAGGIO: "PENSIERI CHE PRODUCONO EMOZIONI"

29 MAGGIO: "CIO' CHE ARRIVA DA FUORI"

12 GIUGNO: "IMPARARE A FARE SURF"

Il costo degli 8 incontri è di 160 euro (+ 20 euro di tessera associativa Anaweel). IL GRUPPO E' A NUMERO CHIUSO, PER PARTECIPARE E' NECESSARIO ISCRIVERSI.

### **PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:**

Dott.ssa Marina Brusamolino, Psicologa Clinica e Istruttrice di Mindfulness

tel. 340-4122261, e-mail: brusamolino.marina@gmail.com