

MINDFULNESS

“Il presente è un dono”

Lunedì 9 marzo 2020

dalle 18.30 alle 20.30

Via dei Velieri 109b Roma

La pratica della mindfulness fornisce una guida su come vedere le cose così come sono, permette di accettare con più serenità incertezze e cambiamenti, di preoccuparci meno dell'autostima, delle vittorie e delle sconfitte, e di rinunciare alla nostra lotta per controllare ogni cosa. La pratica della mindfulness è un approccio pratico alla meditazione. Il corso intende fornire ai partecipanti le conoscenze e le tecniche di base per sviluppare un atteggiamento volto a:

- divenire consapevoli dei propri pensieri, delle proprie emozioni e delle motivazioni che orientano il comportamento;
- imparare a descrivere ciò che proviamo, non giudicando la nostra esperienza interiore ma accogliendola e accettandola per quello che è;
- sviluppare la capacità di stare in contatto con il proprio mondo interiore, senza ricorrere a comportamenti dannosi o di fuga, per mettere fine all'esperienza emozionale che aumenta la sofferenza.

E' un corso esperienziale, durante gli incontri si apprendono meditazioni diverse accompagnando i partecipanti a migliorare la consapevolezza verso se stessi tramite l'esperienza in gruppo. La condivisione delle esperienze meditative al termine della pratica formale rende il corso stimolante e di maggior efficacia.

La partecipazione è aperta a giovani e adulti desiderosi di sperimentare questo nuovo approccio volto alla promozione del benessere esistenziale.

Il costo del corso è di 40 euro

Per informazioni e prenotazioni chiamare o inviare un sms.

info@centropsicologiaostia.it

www.centropsicologiaostia.it

Dott.ssa Ilaria Monticone

Psicologa psicoterapeuta

ilaria_monticone@hotmail.com 3495311411

Dott.ssa Paola Bianchi

Psicologa psicoterapeuta

bianchipaola@hotmail.com 3396769497