

CORSO DI MINDFULNESS



“Tutto quello che devi sapere per gestire lo stress”

PRIMO INCONTRO 30 OTTOBRE 2023 DALLE 19.15 ALLE 20.15

Ogni giorno ci procuriamo inutili sofferenze e pensieri negativi con l'unico risultato di distoglierci dall'intensità e dalla pienezza del qui ed ora.

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. Si tratta di un approccio pratico alla meditazione. Gli incontri intendono 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 si prova, 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.
- Si tratta di un corso **innovativo, chiaro, semplice ed efficace**.

Il corso mindfulness based stress reduction (MBSR) si articolerà in sei incontri a cadenza settimanale. La partecipazione è aperta a giovani e adulti desiderosi di sperimentare questo nuovo approccio volto alla promozione del benessere esistenziale. Durante gli incontri l'attenzione sarà rivolta soprattutto alle pratiche di mindfulness e i suoi benefici.

Il corso si terrà il lunedì nei giorni 30 ott. – 6 nov. - 13 nov. - 20 nov. – 27 nov. – 4 dic. dalle 19.15 alle 20.15, nella sede di viale dei Promontori, 426 - Ostia, Roma.

Per tutti coloro che sono interessati a partecipare è **obbligatoria la prenotazione** chiamando o inviando un sms whatsapp al 3495311411 o scrivendo un'e-mail a ilaria_monticone@hotmail.com