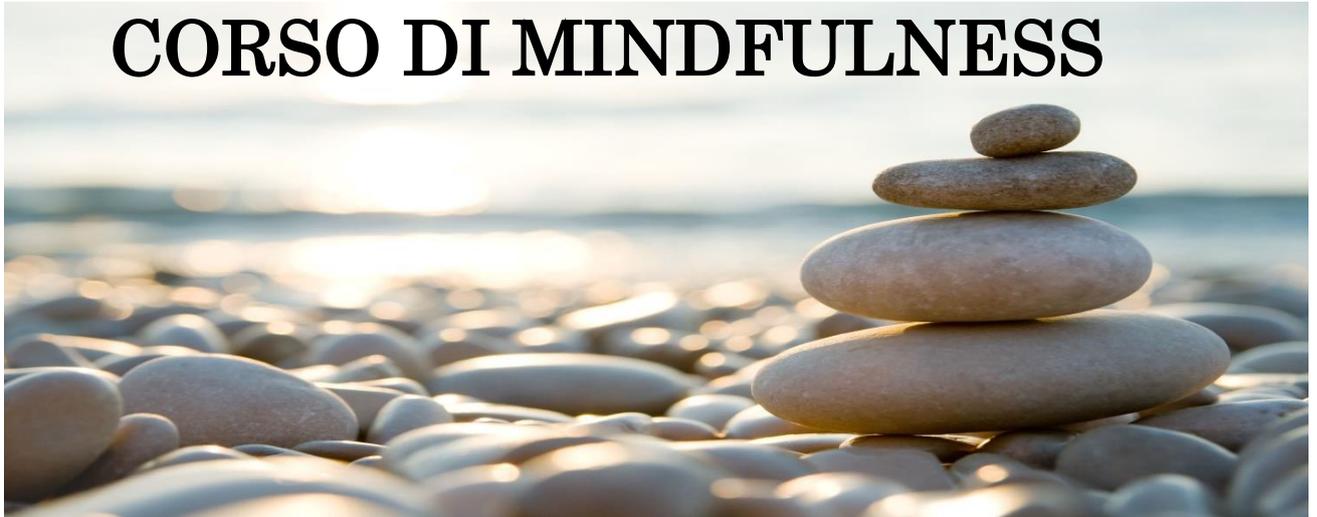


# CORSO DI MINDFULNESS



**“Tutto quello che devi sapere per gestire lo stress”**

***PRIMO INCONTRO 8 APRILE 2024 DALLE 19.00 ALLE 21.00***

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; 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 ai suoi benefici.

**Il corso si terrà il lunedì nei giorni 8 aprile dalle 19 alle 21, 15 aprile – 22 aprile – 29 aprile – 6 maggio – 13 maggio dalle 19.00 alle 20.00, nella sede di viale dei Promontori, 426 - Ostia, Roma.**

Al termine del corso si prevedono degli incontri di follow up **10 giugno, 24 giugno e 8 luglio** per rincontrarci e rifare insieme delle meditazioni per aiutarvi a mantenere nel tempo la pratica di ciò che avete appreso. Gli incontri si svolgeranno dalle 19.00 alle 20.00.

Per tutti coloro che sono interessati a partecipare è obbligatoria la prenotazione chiamando o inviando un sms whatsapp al 349-5311411 o scrivendo un'e-mail a [ilaria\\_monticone@hotmail.com](mailto:ilaria_monticone@hotmail.com)