

ESSERE MINDFULNESS

Avere la mente piena, sovrappollata di pensieri o vivere momento per momento in modo consapevole?

La vita frenetica a cui siamo abituati è uno degli elementi di maggior stress che è alla base del diffuso disagio psicologico. Cerchiamo di essere massimamente efficienti, spesso facendo più cose in uno stesso momento e perdiamo di vista la qualità del nostro vivere quotidiano. La mindfulness ci aiuta a riappropriarci della consapevolezza delle nostre sensazioni, dei nostri pensieri e di ciò che accade intorno a noi. Non è solo una serie di tecniche che derivano dalla meditazione buddista, ma è anche una filosofia di vita.

L'Associazione Psyché onlus vi invita a "Essere mindfulness" un progetto formativo esperienziale che aiuta a migliorare la qualità della propria vita e a controllare le situazioni di stress. Gli obiettivi del laboratorio sono molteplici: acquisire i principi base della meditazione mindfulness per raggiungere una maggiore consapevolezza di sé, scoprire nuove risorse per fronteggiare il disagio psicologico e scoprire nella relazione con l'altro una risorsa.



QUANDO

Il percorso si articola in 6 incontri di un'ora e mezza.

16 Marzo 2017	ore 19,15- 21,00	- ESSERE MINDFULNESS
23 Marzo 2017	ore 19,30- 21,00	- QUI ED ORA
30 Marzo 2017	ore 19,30- 21,00	- STARE BENE CON SE STESSI
06 Aprile 2017	ore 19,30- 21,00	- STARE BENE CON GLI ALTRI
20 Aprile 2017	ore 19,30- 21,00	- VIVERE CON CONSAPEVOLEZZA
27 Aprile 2017	ore 19,30- 21,00	- ESSERE HEARTFULL

DOVE

Via Sansovino 18, Milano – metro PIOLA.

CONDUCONO

Dott.ssa Chiara Ripamonti, Psicologa, Psicoterapeuta
Dott.ssa Milena Spera, Psicologa

Il percorso ha un costo complessivo di 150 €. Costo per studenti universitari: 120 €

I posti sono limitati.

Per informazioni e iscrizioni potete chiamare: 3356212124 o 3491758966 o scrivere a: info@associazionepsyche.it