

Mens Sana e Studio di psicologia Benessere e Salute promuovono

I LABORATORI DI MINDFULNESS OUTDOOR **Dalle 19.30 alle 21.00 ogni lunedì**

Con l'arrivo della bella stagione il nostro laboratorio di Mindfulness si sposta all'**aperto**. Il contatto con la natura rappresenta una cornice suggestiva per avvicinarci alla consapevolezza e al contatto con noi stessi, in un modo diverso ma anche più vicino alla nostra quotidianità. Ogni giorno siamo fuori e attraverso la pratica di Mindfulness possiamo imparare a cogliere appieno ciascun momento della nostra vita, come unico e irripetibile, così com'è nel momento presente. La pratica in gruppo favorisce la concentrazione e l'impegno dei partecipanti promuovendo un reale cambiamento orientato al benessere.



Vengono acquisite competenze su:

- Cos'è la consapevolezza e su come possa essere allenata
- Come siamo in grado di rompere il ciclo dello stress negativo
- Strumenti pratici per incorporare la mindfulness nella vita di tutti i giorni
- Rilassarsi e riconnettersi semplicemente con se stessi.

Non è richiesta esperienza di meditazione pregressa.

Conducono gli eventi

Maria Langellotti (psicologa e psicoterapeuta)

Francesca Marin (psicologa e psicoterapeuta)

Per info e iscrizioni
340 19 22 292