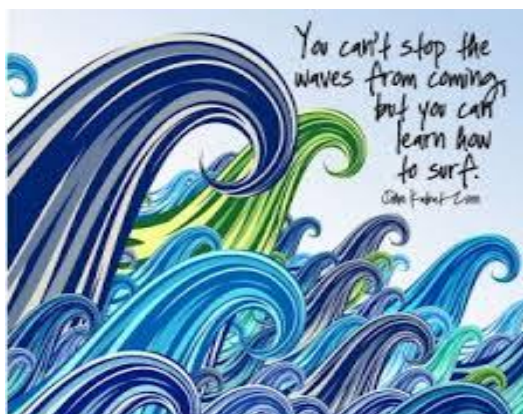


## INCONTRO GRATUITO di ORIENTAMENTO AL MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (M.B.S.R.)

LUNEDI 29 Settembre ORE 19:30 C/O L'ASSOCIAZIONE CULTURALE  
"NUOVE LUCI" VIA OSTIENSE 367/b



*"La motivazione che mi spinge a praticare la consapevolezza è piuttosto semplice: ogni momento che mi perdo è un momento che non vivo" J.KabatZinn*

Ad oggi le pratiche di mindfulness si sono dimostrate utili per un vasto numero di disagi di natura medica e psicologica, che includono i disturbi d'ansia, la depressione, i disturbi psicosomatici, il dolore cronico, le problematiche correlate allo stress e altre ancora.

Attraverso questa pratica si esercita la capacità di vedere le cose con chiarezza, senza i consueti condizionamenti mentali che alterano la nostra esperienza. Si sviluppa inoltre la capacità dell'autosservazione, focalizzando l'attenzione nel momento presente in modo non giudicante, coltivando così l'abilità di incontrare la realtà con apertura e curiosità.

### COSA FAREMO

- aspetti teorici sulla mindfulness
- pratiche guidate di esercizi di consapevolezza
- esercizi di stretching di consapevolezza in movimento

### COSA "PORTEREMO A CASA

- maggiore consapevolezza dei propri stati emotivi e cognitivi
- osservazione e comprensione senza giudizio degli automatismi mentali
- promozione di relazioni interpersonali più ricche e salutari
- effetti positivi sull'attenzione e la concentrazione

Conduttori dott.ssa Stefania d'Angerio, dott. Marco Iannelli- istruttori mindfulness

Per informazioni ed iscrizioni

cellulare 3492561349- 3299812971

email: [sdangerio@mclink.it](mailto:sdangerio@mclink.it), [marcopitaka@gmail.com](mailto:marcopitaka@gmail.com)

su Facebook: In Mindfulness-Spazio-Consapevolezza

