

RITIRO di MINDFULNESS

1 OTTOBRE

dalle 9.00 alle 16.00

presso

Cascina Zumaglia

Via delle Bealere 10, San
Pietro del Gallo, Cuneo

Costo a persona

50 euro

Prenotazione

entro il 25 Settembre

Istruttrice:

Dott.ssa Chiara Miotto

Psicologa
Mindfulness Teacher
certificata AIM

In collaborazione con:



Studio Emovere

PSICOLOGIA NEUROPSICOLOGIA PSICOTERAPIA

Per prenotazioni:

mindfulness.studio.emovere@gmail.com

tel: 349 140 00 09

GIORNATA INTENSIVA DI MINDFULNESS

Durante la giornata intensiva di mindfulness verranno esplorate differenti pratiche di consapevolezza, con l'intento di rinnovare le qualità emergenti in noi ogni qual volta prestiamo attenzione, in modo non giudicante, al momento presente. Il tutto si svolgerà in silenzio in un ambiente confortevole, immerso nella natura.

*Rivolto a tutti coloro che hanno già qualche esperienza con la pratica mindfulness.



CONTATTI

Dott.ssa Chiara Miotto

tel: 349 140 00 09

mindfulness.studio.emovere@gmail.com

www.studioemovere.it

MINDFULNESS

MBSR PROGRAM

Mindfulness Based
Stress Reduction

Un programma di 8 settimane per la
riduzione dello stress



Studio Emovere
PSICOLOGIA NEUROPSICOLOGIA PSICOTERAPIA

“Il momento presente è
il solo momento di cui
disponiamo, è la porta di
ogni momento”

Thich Nhat Hanh





CHE COS'E' LA MINDFULNESS?

Mindfulness significa consapevolezza, ossia uno stato mentale che emerge ogni qual volta si presti attenzione al momento presente, in modo non giudicante. Attraverso esercizi e pratiche di consapevolezza è possibile allenare la propria attenzione riequilibrando mente e corpo, diminuendo lo stress e infondendo un generale stato di benessere psico-fisico. Il programma di otto settimane ci permette di esplorare le nostre emozioni, sensazioni e pensieri con un atteggiamento curioso ed accogliente, imparando a gestire quei meccanismi automatici di reazione che spesso sono causa di malessere e affaticamento mentale e relazionale.

BENEFICI

Nella vita di tutti i giorni sperimentiamo stress, sofferenza fisica e mentale a causa di eventi significativamente importanti come malattie, lutti, dolore cronico o situazioni quotidiane come pressioni sul lavoro, preoccupazioni, dinamiche relazionali difficili, irritabilità, ansia. La mindfulness può fornire gli strumenti adatti per entrare in contatto con la propria difficoltà, allentando le tensioni e guardando a noi stessi e agli altri con sguardo consapevole, imparando a gioire del momento presente.

A CHI E' RIVOLTO?

Il percorso è indicato in condizioni di:

- stress acuto o prolungato (nel contesto scolastico, lavorativo, familiare, sportivo)
- sintomi fisici persistenti (dolore cronico, sintomi psicosomatici)
- disagi psicologici (ansia, panico, irrequietezza, stanchezza cronica, disturbi del sonno)
- prevenzione e benessere (consolidamento del proprio stato di equilibrio e salute)

PROGRAMMA

- 8 incontri di gruppo a cadenza settimanale della durata di 2,5 /3 h
- una giornata intensiva di 7 ore
- esercizi e pratiche da svolgere a casa, tra un incontro e l'altro finalizzati a risvegliare la consapevolezza
- costo di 290 euro, comprensivo del materiale didattico

DOVE

Nei locali di Studio Emovere,
Corso Solaro 4, Cuneo

QUANDO

Lunedì 16 ottobre, ore 19.00 - 22.00
Lunedì 23 ottobre, ore 19.00 - 21.30
Lunedì 30 ottobre, ore 19.00 - 21.30
Lunedì 6 novembre, ore 19.00 - 21.30
Lunedì 13 novembre, ore 19.00 - 21.30
Lunedì 20 novembre, ore 19.00 - 22.00
Lunedì 27 novembre, ore 19.00 - 21.30
Lunedì 4 dicembre, ore 19.00 - 22.00

Domenica 3 dicembre, ore 9.00 - 16.00

GIORNATA INTENSIVA

E' prevista una serata informativa gratuita lunedì 25 settembre alle ore 19.30 (l'iscrizione è obbligatoria), presso lo Studio Emovere

CON CHI?

Gli incontri verranno svolti da Chiara Miotto, psicologa ed istruttrice Mindfulness certificata AIM (Associazione Italiana per la Mindfulness), in collaborazione con lo Studio Emovere.