

LA MINDFULNESS E L'ESPERIENZA EMOZIONALE



CICLO INCONTRI MENSILI

PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA E EQUILIBRIO EMOTIVO

CONTATTI: CELL. 3287020338 PER ISCRIZIONI

E' MOLTO IMPORTANTE FAMILIARIZZARE, TRAMITE L'ATTENZIONE, CON LE NOSTRE EMOZIONI PER TRASFORMARLE.

CAPITA SPESSO, INVECE, DI DIVENTARE TUTT'UNO CON L'EMOZIONE PROVATA CHE CI PORTA A REAZIONI AUTOMATICHE NON VOLUTE, CHE CREANO DISAGIO IN NOI E A CHI CI STA VICINO: FAMILIARI, COLLEGHI, PAZIENTI ...

A VOLTE SEGUENDO IL CONSIGLIO DELLA NONNA DEL 'CONTO FINO A DIECI' (CIOÈ FARE SPAZIO PRIMA DI UN'AZIONE), SI EVITEREBBERO TANTE REAZIONI/COMPORAMENTI CHE CREANO SOFFERENZA PRIMA DI TUTTO A NOI STESSI, MA POI AGLI ALTRI.

CON CHI: LUCIA DELL'UNTO

TECNICO DI LABORATORIO BIOMEDICO

ISTRUTTORE MBI - DIPLOMA UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PISA

FACILITATRICE MEDITAZIONI BUDDHISTE

INSEGNANTE REIKI

DOVE: PUBBLICA ASSISTENZA, PONTEDERA, VIA PROFETI 10

A CHI È RIVOLTO?

A TUTTI, IN SPECIAL MODO A COLORO CHE FANNO PROFESSIONI DI AIUTO E A COLORO CHE HANNO GIÀ FREQUENTATO I CORSI PRECEDENTI.

CHE COSA FAREMO INSIEME: NEGLI INCONTRI DI GRUPPO SETTIMANALI SARANNO PREVISTE SEMPLICI ATTIVITÀ YOGA CORPOREE E DI MOVIMENTO CONSAPEVOLE, MEDITAZIONI SEDUTE E CAMMIMATE BASATE SULLA MINDFULNESS E EQUILIBRIO EMOTIVO, CONDIVISIONI DI GRUPPO.

QUAL È LO SCOPO: L'AUSPICIO È QUELLO DI ALIMENTARE IL BENESSERE FISICO E MENTALE E LA RIDUZIONE DELLO STRESS SOPRATTUTTO IN AMBITO LAVORATIVO, MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE E I POSSIBILI FENOMENI DI BURNOUT.

COSTO: OFFERTA LIBERA. CONSIGLIATA TESSERA P.A. PER COPERTURA ASSICURATIVA

DATE DEGLI INCONTRI: 18 MARZO, 22 APRILE, 20 MAGGIO

QUANDO: IL SABATO DALLE 15.00 ALLE 17.30

MODALITÀ: MENSILE