

Giovedì 24 settembre avrà inizio il corso di mindfulness.

Il programma prevede 2 step da 4 incontri ciascuno, della durata di circa 1 ora e 1/2 ore.

Gli incontri si svolgono ogni giovedì, dalle 18.30 alle 20.00 circa.

Durante le sedute di mindfulness sono proposte meditazioni di consapevolezza, sedute o in movimento, la condivisione della propria esperienza ed altre attività esperienziali.

Lo scopo del corso è di aiutarci a sviluppare una profonda esperienza personale di presenza mentale, e di gettare le basi per una pratica personale che continui nel tempo, con la volontà di aiutarti ad applicare la consapevolezza anche nella vita quotidiana e nel lavoro.

Durante il corso verrà fornito il materiale cartaceo e le tracce audio delle pratiche.

I corsi di mindfulness hanno scopo formativo, non sono una terapia per problemi di natura mentale, non intendono sostituirsi né rendersi alternativi a tali terapie.

Condotto da :

Dott.ssa Fuligni Simona

DIETISTA

Istruttrice certificata dalla Mindfulness Association all'insegnamento del corso in 8 settimane MBLC.

Insegnante protocolli di mindful eating.