

# MINDFULNESS. Come pu aiutare a vivere meglio



Luogo

Piemonte, Torino

<https://www.annunci.it/x-280970-z>



Serata gratuita teorico esperienziale di introduzione alla Mindfulness

Martedì 19 Settembre – ore 18.30

Polo culturale – Lombroso16, Via Cesare Lombroso 16, Torino

Correre, rincorrere e affannarsi oggi sembrano le uniche possibilità che abbiamo per far fronte alle continue richieste del mondo esterno e del mondo interno. Ci troviamo spesso proiettati nel futuro oppure in rimuginio per le occasioni perse del passato. La conseguenza di questo è un crescente livello di stress, si ansia generalizzata e un malessere che non consentono di godere appieno di ogni momento della nostra vita.

La mindfulness può essere una strada alternativa da percorrere, un'opportunità per riappropriarsi del momento presente, per vivere la propria vita con maggiore lucidità, flessibilità e presenza.

L'incontro teorico esperienziale vuole essere un'occasione per comprendere meglio cos'è la mindfulness e per iniziare a conoscere le sue applicazioni.

Interviene il dott. Marcengo, Psicologo, Psicoterapeuta, Istruttore di protocolli Mindfulness Based

## PARTECIPAZIONE GRATUITA

Per partecipare è necessario registrarsi attraverso il seguente link Eventbrite: <https://www.eventbrite.it/e/biglietti-mindfulness-come-puo-aiutare-a-vivere-meglio-681845457117?aff=oddtcreator> Chiudi



MINDFULNESS. Come pu  
aiutare a vivere meglio

[https://www.annunci.it/x-280970-](https://www.annunci.it/x-280970-z)



MINDFULNESS. Come pu  
aiutare a vivere meglio

[https://www.annunci.it/x-280970-](https://www.annunci.it/x-280970-z)



MINDFULNESS. Come pu  
aiutare a vivere meglio

[https://www.annunci.it/x-280970-](https://www.annunci.it/x-280970-z)



MINDFULNESS. Come pu  
aiutare a vivere meglio

[https://www.annunci.it/x-280970-](https://www.annunci.it/x-280970-z)



MINDFULNESS. Come pu  
aiutare a vivere meglio

[https://www.annunci.it/x-280970-](https://www.annunci.it/x-280970-z)



MINDFULNESS. Come pu  
aiutare a vivere meglio

[https://www.annunci.it/x-280970-](https://www.annunci.it/x-280970-z)



MINDFULNESS. Come pu  
aiutare a vivere meglio

[https://www.annunci.it/x-280970-](https://www.annunci.it/x-280970-z)



MINDFULNESS. Come pu  
aiutare a vivere meglio

[https://www.annunci.it/x-280970-](https://www.annunci.it/x-280970-z)



MINDFULNESS. Come pu  
aiutare a vivere meglio

[https://www.annunci.it/x-280970-](https://www.annunci.it/x-280970-z)



MINDFULNESS. Come pu  
aiutare a vivere meglio

[https://www.annunci.it/x-280970-](https://www.annunci.it/x-280970-z)