

MINDFULNESS. Come puograve aiutare a vivere meglio



Luogo

Piemonte, Torino

<https://www.annunci.it/x-442419-z>

Incontro introduttivo alla mindfulness.

Martedì 16 gennaio ore 18.30

La mindfulness è una pratica meditativa ereditata dalle discipline orientali, che oggi, depurata dagli aspetti religiosi e spirituali, viene praticata diffusamente nel mondo occidentale. E' una pratica per allenare la mente, il cuore e il corpo ad essere pienamente presenti alla vita.

Praticare la mindfulness modifica il nostro modo di stare al mondo: ci consente di imparare a rispondere alle situazioni e alle persone invece che reagire in modo automatico, di godere dei piccoli momenti, di esplorare il qui ed ora nella sua completezza, di incuriosirci e scoprire come funziona la nostra mente, di rapportarci al dolore in modo nuovo, di gestire i pensieri negativi, le paure, le ansie.

Conduce l'incontro il dott. Marcengo, psicologo, psicoterapeuta, istruttore di protocolli Mindfulness Based.

Ingresso gratuito, per partecipare è necessario iscriversi

Per info:

Centro Galileo Ferraris

Tel: 011 40 Chiudi



MINDFULNESS. Come puograve aiutare a vivere meglio
<https://www.annunci.it/x-442419-z>

MINDFULNESS. Come puograve aiutare a vivere meglio
<https://www.annunci.it/x-442419-z>