

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

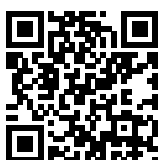
La mindfulness è una pratica meditativa ereditata dalle discipline orientali, che oggi, depurata dagli aspetti religiosi e spirituali, viene praticata diffusamente nel mondo occidentale. E' una pratica per allenare la mente, il cuore e il corpo ad essere pienamente presenti alla vita.

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 riportarci 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>



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>



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>



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>



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>