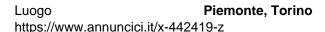
## MINDFULNESS. Come puograve aiutare a vivere meglio







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

v	<b>5</b>	<b>5 6</b>

neglio	uograve	MINDF	
	aiutare	ULNESS.	

ttps://www.annuncici.it/x-442419-











s://www	MINDI ograve glio
s://www.annuncici.it/x-4	MINDFULNESS grave aiutare lio
i.it/x-4	n . Ņ





ps://www	MIND lograve eglio
ps://www.annuncici.it/x-4424	MINDFULNESS. grave aiutare lio
it/x-	رن ھ
1424	≦. Co



nttps://www	MINDI buograve meglio
https://www.annuncici.it/x-44	MINDFULNESS. grave aiutare a lio

سسا	
https://www.annuncici.it/x-442419-	(

MINDFULNESS. puograve aiutare a meglio	https://www.annuncici.it/xz

Z	https:	megl	puog	_

	Ī	Į	
7		·	
meglio	ond		
ö	puograve	MIND	
	ai	<b>JEUL</b>	

https://www.annun z	meglio