Corso di mindfulness online

Luogo **Veneto, Mogliano Veneto**
https://www.annuncici.it/x-48847-z

Mi chiamo Ruggero, durante i miei studi universitari ("Medical Biotechnologies") ho sviluppato una passione per le neuroscienze e, parallelamente, conosciuto il mondo e le pratiche della meditazione. Nel 2022 ho concluso un Master all'Università di Pisa ("Neuroscienze, mindfulness e pratiche contemplative") che mi ha permesso di unire questi due interessi e creare un ponte tra le conoscenze scientifiche occidentali sulle neuroscienze e l'indagine introspettiva della mente, tipica delle pratiche contemplative orientali. Questo percorso mi ha portato ad approfondire la mia pratica personale e al desiderio di condividere quello che ho imparato. Dal 2022 sono istruttore certificato di mindfulness e tengo corsi per introdurre a chiunque sia interessato i concetti e le pratiche di questa disciplina.

Cos'è la mindfulness (o consapevolezza in italiano):
Insieme di pratiche e concetti che ci allenano a portare l'attenzione al momento presente in modo intenzionale e non giudicante

Perchè praticare la mindfulness?
1- Il potere della consapevolezza: Portare consapevolezza nella quotidianità ci può aiutare a vivere a pieno la nostra vita, imparando ad accogliere sia il bello sia il brutto e apprezzare le cose così come sono
2- Spegni il pilota automatico: La nostra società è caratterizzata da un livello di frenesia e competizione che spesso ci porta ad inserire il "pilota automatico", che può essere spento attraverso una maggiore consapevolezza di noi stessi, del nostro benessere e di quello degli altri
3- Maggior benessere personale: Praticare abitualmente la mindfulness ci può aiutare a migliorare la nostra attenzione, capacità di rilassamento e di gestione di stress e ansia, come dimostrato da ormai numerose evidenze scientifiche e dall'esperienza di milioni di praticanti nel mondo.

Obiettivi del corso:
- portare alcuni concetti e delle pratiche della mindfulness
- portare una maggiore consapevolezza nella propria vita
- creare una propria pratica quotidiana che prosegua anche dopo il corso

Struttura del corso:
- 6 incontri
- ogni giovedì dalle 19 alle 20
- Costo: 80 euro

Corso di mindfulness online https://www.annuncici.it/x-48847-z

Il prossimo corso inizierà con una presentazione (a cui è possibile partecipare gratuitamente e senza impegno) che si terrà GIOVEDÌ 30 MARZO alle ORE 19 sulla piattaforma Zoom (contattami per ricevere il link)

Se sei interessato/a a partecipare o vuoi maggiori informazioni contattami:
cellulare: 348 45