

MINDFULNESS. Come pu aiutare a vivere meglio



Luogo

Piemonte, Torino

<https://www.annuncici.it/x-65452-z>



Incontro gratuito introduttivo alla mindfulness.

Giovedì 30 marzo ore 20.00

Presso Polo Culturale Lombroso 16

via Cesare Lombroso 16 Torino

Per partecipare è necessario registrarsi attraverso il seguente link Eventbrite

Descrizione:

Mindfulness significa capacità di portare l'attenzione al momento presente, in modo intenzionale, gentile e non giudicante. E' una qualità di attenzione che si sviluppa attraverso una forma di meditazione laica, svincolata da significati filosofico-religiosi.

Praticando la mindfulness impariamo a prestare attenzione alle nostre esperienze interne nel qui ed ora, la consapevolezza che ne deriva consente di osservare ed osservarsi con una nuova prospettiva e di rispondere con maggiore equilibrio, flessibilità ed efficacia alle difficoltà della vita. L'addestramento alla presenza mentale è un metodo pratico per gestire stress, disagi, problemi di salute e per rispondere più efficacemente alle sfide e ai problemi della vita di ogni giorno.

Molti studi scientifici dimostrano che la pratica della mindfulness ha effetti sulla rigenerazione delle cellule neuronali e sull'attivazione di alcune aree del cervello particolarmente importanti per la salute mentale e fisica.

Conduce l'incontro il dott. Marcengo, psicologo, psicoterapeuta, insegnante di mindfulness based interventions e metacognizioni, in accordo con criteri internazionali delle Universities Mindfulness Teacher Training Program Guide.



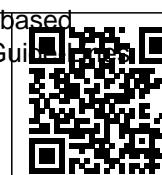
MINDFULNESS. Come pu
aiutare a vivere meglio

<https://www.annuncici.it/x-65452-z>



MINDFULNESS. Come pu
aiutare a vivere meglio

<https://www.annuncici.it/x-65452-z>



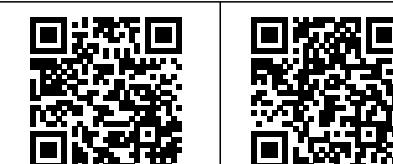
MINDFULNESS. Come pu
aiutare a vivere meglio

<https://www.annuncici.it/x-65452-z>



MINDFULNESS. Come pu
aiutare a vivere meglio

<https://www.annuncici.it/x-65452-z>



MINDFULNESS. Come pu
aiutare a vivere meglio

<https://www.annuncici.it/x-65452-z>



MINDFULNESS. Come pu
aiutare a vivere meglio

<https://www.annuncici.it/x-65452-z>