

MINDFULNESS. Come pu aiutare a vivere meglio



Luogo **Piemonte, Torino**
<https://www.annunci.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.

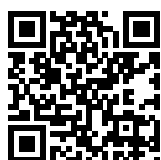
Praticando la mindfulness impariamo a prestare attenzione alle nostre esperienze interne nel qui ed ora, la consapevolezza che ne deriva consente di osservare ed osservarsi con una nuova prospettiva e di rispondere con maggiore equilibrio, flessibilità ed efficacia alle difficoltà della vita. L'addestramento 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
il metodo e mettiamo a punto un accordo con altri interventi nelle Università e nei Giardini
Mindfulness Tea



MINDFULNESS. Come pu
aiutare a vivere meglio
<https://www.annunci.it/x-65452-z>



MINDFULNESS. Come pu
aiutare a vivere meglio
<https://www.annunci.it/x-65452-z>



MINDFULNESS. Come pu
aiutare a vivere meglio
<https://www.annunci.it/x-65452-z>



MINDFULNESS. Come pu
aiutare a vivere meglio
<https://www.annunci.it/x-65452-z>



MINDFULNESS. Come pu
aiutare a vivere meglio
<https://www.annunci.it/x-65452-z>



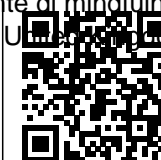
MINDFULNESS. Come pu
aiutare a vivere meglio
<https://www.annunci.it/x-65452-z>



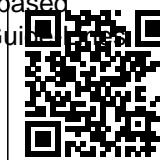
MINDFULNESS. Come pu
aiutare a vivere meglio
<https://www.annunci.it/x-65452-z>



MINDFULNESS. Come pu
aiutare a vivere meglio
<https://www.annunci.it/x-65452-z>



MINDFULNESS. Come pu
aiutare a vivere meglio
<https://www.annunci.it/x-65452-z>



MINDFULNESS. Come pu
aiutare a vivere meglio
<https://www.annunci.it/x-65452-z>