
Presentazione del Corso

Il percorso di avvicinamento e approfondimento Mindfulness, può essere considerato come un momento Mindfulness mensile, di natura pratica ed esperienziale, in cui costruire uno spazio di approfondimento e raccoglimento per chi si è già approcciato alla meditazione ed alla prospettiva della Mindfulness.

Date del Corso

28/01/2020 ore 19.30 - 22.00
25/02/2020 ore 19.30 - 22.00
31/03/2020 ore 19.30 - 22.00
28/04/2020 ore 19.30 - 22.00
26/05/2020 ore 19.30 - 22.00
30/06/2020 ore 19.30 - 22.00

MINDFULNESS

CORSO DI AVVICINAMENTO
ALLA MINDFULNESS

15 ore di formazione esperienziale

Mindfulness Trentino

dott. Massaro Salvatore

psicologo-psicoterapeuta

Istruttore di Protocolli Mindfulness

Per Iscrizioni e/o Informazioni

Cell. +39 342 0455322

E-Mail:

mindfulnessstrentino@gmail.com

<https://www.mindfulnessstrento.it>

<https://massarosalvatore.it>

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Per i costi del percorso Mindfulness verificare
le disponibilità e le offerte
nel sito Internet o attraverso una mail

MINDFULNESS

Percorso
di avvicinamento
alla Mindfulness



prendersi cura di se stessi
è decidere ogni giorno
di quali pensieri
nutrire la propria mente

MINDFULNESS: LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA

PERCHÉ SEGUIRE IL CORSO

La pratica *Mindfulness* porta significativi benefici alla salute producendo in ognuno un equilibrio psicofisico; favorendo la prevenzione e la gestione di eventi stressanti e difficoltà relazionali; inoltre aiuta a costruire strumenti efficaci per “prendersi cura di sé”.

COSA ASPETTARSI

Il programma è interamente esperienziale e si svolge in sei incontri di gruppo mensili.

Approfondimento:

- Tecniche di meditazione formale
- Tecniche di meditazione informale
- competenze pratiche specifiche ad affrontare situazioni difficili e/o stressanti riconoscendo i propri automatismi;
- tecniche per costruire una maggiore coscienza dell'interazione mente/corpo imparando a familiarizzare con le proprie sensazioni fisiche;

PARTECIPARE AL PROGRAMMA

- È necessario aver già frequentato dei percorsi mindfulness based.
- L'impegno verso se stessi e verso il gruppo, di essere presenti ad ogni incontro.
- Svolgere a casa la propria pratica formale e informale

CHI PUÒ TRARNE BENEFICIO

La ricerca scientifica ha dimostrato che la pratica Mindfulness porta significativi benefici alla salute riducendo:

ansia, agitazione, inquietudine, depressione, pensieri ricorrenti, disturbi del sonno, dell'attenzione, problematiche alimentari, dipendenze e una vasta serie di disturbi fisici (ipertensione, dolori cronici, diabete, psoriasi, acufeni, ...).

Prevenzione e Benessere:

come mantenimento di un equilibrio psicofisico, e come prevenzione imparando a “prendersi cura di sé”.

CONTENUTI INCONTRI

28/01/2020 ore 19.30 - 22.00
LA MEDITAZIONE

25/02/2020 ore 19.30 - 22.00
LA MENTE E IL PILOTA AUTOMATICO

31/03/2020 ore 19.30 - 22.00
LA PERCEZIONE E LA REALTÀ

28/04/2020 ore 19.30 - 22.00
SENSAZIONI-EMOZIONI-PENSIERI

26/05/2020 ore 19.30 - 22.00
ATTACCAMENTO-AVVERSIONE

30/06/2020 ore 19.30 - 22.00
IL DOLORE

ATTRAVERSO

- Meditazioni formali guidate.
- Meditazioni formali individuali.
- Dialogo di gruppo.
- Istruzioni personalizzate.
- Compiti a casa.