
Presentazione del Corso

Il percorso di Weekend Mindfulness, della durata di due giorni (12 ore di formazione durante un week-end, il sabato e la domenica), può essere considerato come un percorso di approfondimento, di natura pratica ed esperienziale, per chi si è già approcciato alla meditazione ed alla prospettiva della Mindfulness. Si tratta di un momento in cui poter approfondire e proseguire la propria pratica M.B.S.R. ed entrare maggiormente in contatto con sé stessi e con il processo della meditazione formale e informale.

Date del Corso

13 dicembre
dalle ore 09.00 alle ore 18.00

14 dicembre
dalle ore 09.00 alle ore 18.00

WEEKEND

MINDFULNESS

CORSO

DI APPROFONDIMENTO

MINDFULNESS

12 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.mindfulnessstrentino.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

Weekend 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 “prenderci cura di sé”.

COSA ASPETTARSI

Il programma è interamente esperienziale e si svolge in un weekend durante il quali si esperiranno:

- Momenti di meditazione formale e informale.
- Sensazioni Emozioni Pensieri: benessere e il funzionamento del processo emotivo.
- Meditazione di Amorevole gentilezza

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 “prenderci cura di sé”.

COS'È LA MINDFULNESS

È una parola inglese che vuol dire consapevolezza. Jon Kabat-Zinn, uno dei pionieri di questo approccio, definisce “Mindfulness il prestare attenzione con intenzione, al momento presente, in modo non giudicante”.

Si può descriverla anche come la capacità di creare uno spazio mentale tra ciò che ci fa stare male e il sentirci male.

Ovvero un modo per coltivare una più piena presenza all'esperienza del momento, al qui e ora.

NOTE

- I costi del corso non comprendono vitto e alloggio per i partecipanti.
- Il corso partirà con un minimo di 5 iscritti.
- Il luogo sarà definito in funzione del numero degli iscritti