



PERCORSO DI MINDFULNESS

Pratiche di consapevolezza
per vivere nel qui ed ora





COSA È LA MINDFULNESS?

La **mindfulness** aiuta a servirsi dei **punti di forza** che si possiedono e ad aiutare se stessi a migliorare il proprio stato di **salute** e **benessere**.

Il percorso proposto è ispirato al programma MBSR, prevede un **apprendimento** “gentile” ma efficace che incoraggia il partecipante a sviluppare la **sperimentazione** nell'applicare la mindfulness alla **vita quotidiana**.

A COSA SERVE?



A volte si ha la sensazione di **perdere il controllo**: ci si sente sopraffatti dall'**ansia**, dalla **paura**, dalla **rabbia**, da relazioni complicate, da molte situazioni che rendono la nostra quotidianità particolarmente stressante.

Lo **stress** fa parte della vita, non esiste nulla che può renderci immuni. Ciò che si può fare è cercare di comprenderlo meglio e trovare modi creativi per **affrontarlo**. L'obiettivo della mindfulness è di **gestire** e **ridurre** lo stress imparando a guardare se stessi e il mondo che ci circonda in modo nuovo, a lavorare con il nostro corpo, i pensieri e con le nostre **emozioni** in maniera diversa.



SVOLGIMENTO DEL CORSO

Il corso è pensato per avvicinare i partecipanti a **sperimentare** in prima persona la mindfulness, l'obiettivo è di **scoprire un modo di essere** e non una tecnica, invita a diventare vividamente coscienti di tutti gli aspetti presenti nella quotidianità sensazioni corporee, emozioni, attività mentale, in modo da poter cominciare a **prendersi cura di sé** in modo più consapevole e profondo.

Il corso prevede un **incontro iniziale di preselezione** utile alla conoscenza e alla motivazione con la quale il partecipante accede al percorso ed è necessario per presentare alcune caratteristiche cardine del percorso stesso.

INFORMAZIONI

Il corso si articola in **5 incontri in presenza** presso la **sede NeoPsi**, in Via Camozzi 88 a Bergamo. Ogni incontro si svolge dalle ore 20.30 alle 22.00.

Le date previste sono:

- **Martedì 21 e 28 Settembre 2021**
- **Martedì 5, 12 e 19 Ottobre 2021**

Una parte essenziale del protocollo è la **pratica quotidiana degli esercizi** di mindfulness; sono previsti circa 45 minuti di pratica al giorno tra un incontro e l'altro.

Il corso è tenuto dalla **Dott.ssa Alessandra Villa**, Psicologa psicoterapeuta Cognitivo Costruttivista; nella sua attività clinica effettua percorsi di psicoterapia, interventi psicologici volti alla **promozione del benessere e della salute psicofisica**, attività di consulenza, sostegno e supporto in momenti di criticità e malessere.



MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Il corso è riservato ai nostri **Soci** ed è aperto a **tutt***.

Durante il corso verranno fornite le **tracce audio**, i **materiali** utilizzati e i **compiti** da svolgere; alla fine del corso verrà rilasciato un **Attestato di Partecipazione**.

[CLICCA QUI](#) per iscriverti!

Verranno in seguito fornite le istruzioni per accedere al colloquio di preselezione.

Il costo del corso è di € 150,00

(più €15 di quota associativa 2021 per i non Soci).

Verranno comunicate le istruzioni per effettuare il pagamento in seguito al colloquio di preselezione.

Per informazioni: **info@neopsi.it**