ABSTRACT

CHE COS'È **LA MINDFULNESS**

*La **Mindfulness** non è "lasciar andare", distaccarsi dai nostri pensieri. Essere mindful significa analizzarsi in profondità, mettendo da parte i sentimenti negativi, come la paura, la rabbia o l'odio, e osservare le cose per quello che sono. In concreto, significa concentrarsi per individuare le azioni che risolvono ciò che genera l'insoddisfazione.*

Mindfulness significa portare consapevolmente la propria attenzione al momento presente in modo curioso e non giudicante, permettendo alla persona di cogliere l'esperienza su tre livelli: sensazioni, emozioni, pensieri.

***Villa Iris** propone un percorso per la **riduzione** della **sofferenza** psico-fisica e lo stress basato sulla pratica della consapevolezza e della meditazione. La **mindfulness** può essere intesa come un modo per coltivare una più piena **presenza** all'**esperienza** del **momento**, al qui e ora.*

*Gli incontri proposti hanno l'obiettivo di far conoscere alle persone un **metodo utile** ad affrontare lo stato di **ansia sofferenza** o le inquietudini della vita in modo più consapevole, favorendo uno stato soggettivo di **benessere** per superare le **tensioni** e lo **stress quotidiano**.*

Area Tematica: *Comunicazione & Benessere*

Progettisti del corso:
Dott.ssa Petracca Franca
Dott.ssa Veglia Teresa

Responsabile Scientifico:
Dott.ssa Petracca Franca

scopri di più:

facebook.com/VILLAIRISformazione

Info e contatti:
segreteria informativa
segreteria@formazione-sanitaria.it
011 96 63 700

Modalità di iscrizione:
compilare il format di iscrizione on-line tramite il QR-code o sul sito
www.formazione-sanitaria.com
www.ecmpiemonte.it

Costi e modalità pagamento:

€ 100,00 Iva Inclusa - bonifico
***20% di sconto** per operatori dipendenti e collaboratori esterni*
Bonifico/ Carta di credito/Paypal

Banca Intesa San Paolo
Intestatario: Villa Iris
IBAN IT 53Z0306901033100000015841

kiwa certified
SISTEMA DI GESTIONE CERTIFICATO
UNI EN ISO 9001 2015

VILLAIRIS FORMAZIONE

LA **MINDFULNESS** PER **STARE BENE** CON **SE STESSI**

6 incontri

dal **9 OTTOBRE** *al* **11 DICEMBRE** *2018*

Sala Formazione - Villa Iris
Via Cesare Pavese 12, 10044 Pianezza (TO)

Emesso il 10.09.18 Rev.3

OBIETTIVI

*Aiutare le persone a **pensare** al **proprio benessere** per superare le tensioni e lo stress quotidiano*

*Conoscere e sperimentare i concetti base sulla mindfulness, imparare a **pensare al presente** e **liberare** la **mente** dai giudizi e dai **pensieri negativi***

*Trasmettere strumenti per **affrontare** le **difficoltà emotive** e le **tensioni fisiche** per stare meglio con se stessi e con gli altri*

*Liberare la mente per affrontare **scelte importanti***

CALENDARIO

9 Ottobre

16 Ottobre

30 ottobre

13 Novembre

27 Novembre

11 Dicembre

Gli incontri si svolgeranno dalle 18,00-19,30

*Sono consigliati **abbigliamento comodo** e calzini di cotone*

A CHI È RIVOLTO

*Rivolto a tutte le persone che vogliono **prendersi cura di se** e ricercare il **benessere fisico** e **mentale***

CONDUTTORI

Dott.ssa Franca Petracca
Psicologa Psicoterapeuta
Specialista in Psicologia Clinica

Dott.ssa Veglia Teresa
Psicologa Psicoterapeuta