



## 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.formazione-sanitariapiemonte.it

#### Costi e modalità pagamento:

€170.00 Iva Inclusa  
pagabili in due rate da €85,00  
(Sconto 20% per operatori dipendenti  
e collaboratori esterni)

#### Bonifico/Carta di credito/Paypal

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



UNI EN ISO 9001:2015



## LA MINDFULNESS PER STARE BENE CON SE STESSI



3<sup>o</sup>  
edizione



**8 incontri**

dal **24 OTTOBRE**  
al **12 DICEMBRE 2019**

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



## 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



**24 Ottobre**

**31 Ottobre**

**7 Novembre**

**14 Novembre**

**21 Novembre**

**28 Novembre**

**5 Dicembre**

**12 Dicembre**

Gli incontri si svolgeranno dalle 18,30-20,30

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