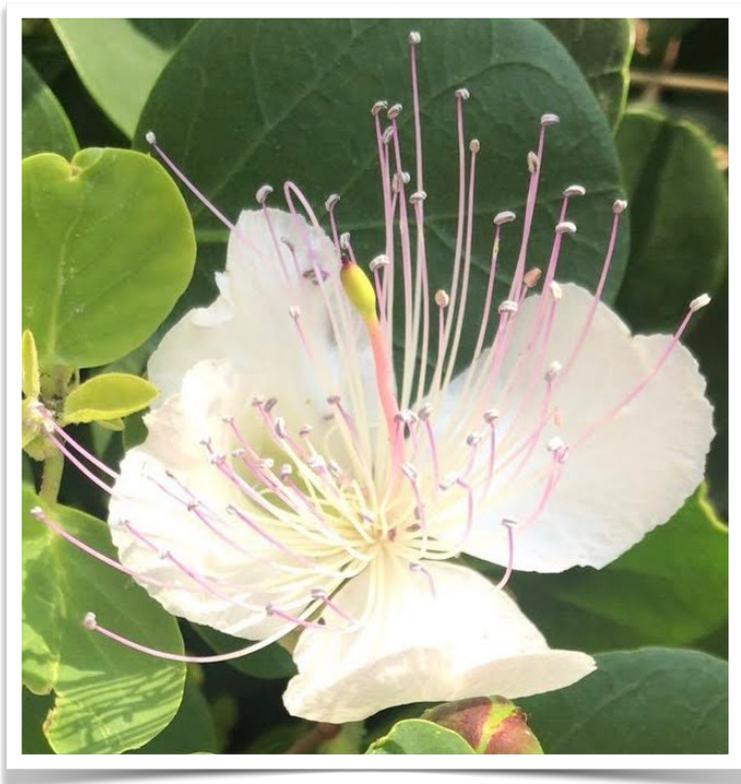


MINDFULNESS PSICOSOMATICA: una risorsa per gestire lo stress con consapevolezza



"Con l'inspirazione e l'espiazione, il nostro respiro consapevole, cominciamo a riordinare la nostra casa." (Thich Nhat Hanh)

Gli incontri sono rivolti a tutt* coloro che desiderano prendersi un momento per sé, in un ambiente di apertura e non giudizio, dove portare attenzione a quello che succede dentro e fuori di sé e acquisire strumenti utili per **gestire lo stress** nella quotidianità. Migliorando la **consapevolezza corporea, emotiva e cognitiva di Sé**, è possibile scoprire e attivare le risorse personali per vivere positivamente le situazioni e le attività di tutti i giorni.

Con la **Mindfulness Psicosomatica** e altre semplici ed efficaci pratiche di riequilibrio psicosomatico e di intelligenza emotiva ci occuperemo di:

- riprendere contatto con noi stessi*;
- ascoltare il corpo e le sue energie;
- scoprire i blocchi corporei e le loro emozioni.

Gli **obiettivi** degli incontri saranno:

- migliorare la consapevolezza della propria salute psicosomatica;
- ridurre lo stress, migliorando l'equilibrio e la regolazione del sistema simpatico-parasimpatico;
- sciogliere i blocchi psicosomatici più leggeri;
- acquisire strumenti utili per gestire lo stress nella quotidianità;
- accedere alle proprie risorse e migliorare le competenze per mantenere il proprio equilibrio psicofisico;
- migliorare la consapevolezza psicosomatica di Sé, che è alla base del benessere globale.

Vi aspettiamo per 8 incontri da vivere insieme con rispetto, amore e fiducia!

RELATRICE

Alice Bianchi trainer LIFE SKILLS® Italia, istruttrice di Mindfulness Psicosomatica

DOVE

Piattaforma Zoom

QUANDO

Giovedì 13 Ottobre dalle 20.45 alle 22.15

Giovedì 20 Ottobre dalle 20.45 alle 22.15

Giovedì 27 Ottobre dalle 20.45 alle 22.15

Giovedì 3 Novembre dalle 20.45 alle 22.15

Giovedì 10 Novembre dalle 20.45 alle 22.15

Giovedì 17 Novembre dalle 20.45 alle 22.15

Giovedì 24 Novembre dalle 20.45 alle 22.15

Giovedì 1 Dicembre dalle 20.45 alle 22.15

INFO E ISCRIZIONI

segreteria@lifeskills.it

+39 366 2611598

Iscrizioni entro Mercoledì 5 Ottobre!

Il ciclo di incontri partirà al raggiungimento del numero minimo di 5 partecipanti e sarà confermato entro Lunedì 10 Ottobre!

