CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS

Incontro dedicato a chi vuole conoscere e sperimentare la mindfulness

Sabato 14 ottobre ore 11:00

presso Tages Onlus - Firenze

La mindfulness è un approccio innovativo ed efficace per affrontare lo stress e riappropriarsi del proprio benessere. Si è dimostrato particolarmente utile nel superare l'ansia, i sintomi depressivi e numerosi altri problemi che affliggono molte persone oggigiorno. Grazie alle sue tecniche di semplice applicazione, la mindfulness rappresenta un fondamentale supporto per chi, a causa di problemi cronici di natura fisica o psicologica, si trova a dover gestire un vissuto di costanti preoccupazioni. Durante l'evento verrà presentato anche il nuovo corso MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) in partenza ad Ottobre presso Tages Onlus.

GLI OBIETTIVI

- Conoscere la mindfulness
- Sperimentare le sue tecniche

A CHI SI RIVOLGE

L'incontro è gratuito ed aperto a tutti

COME ISCRIVERSI

Per info ed iscrizioni rivolgersi a Tages Onlus

I CONDUTTORI

Simone Cheli
Psicologo-Psicoterapeuta. Docente in Master di Mindfulness clinica in Italia e all'estero (Ordine Psicologi Toscana n°4507)

Gloria Pansolli
Psicologa-Psicoterapeuta. Insegnante di protocolli clinici basati sulla Mindfulness (Ordine Psicologi Toscana n°6791)

Sefora Di Natale
Psicologa. Insegnante di protocolli clinici basati sulla Mindfulness (Ordine Psicologi Toscana n°7004)

I TEMI TRATTATI

- Origini e applicazioni della mindfulness
- Struttura degli interventi
- Il protocollo MBSR
- La mindfulness con adulti e bambini
- Esercitazione esperienziale sulla pratiche della mindfulness

VIA DELLA TORRETTA 14 - FIRENZE 50137

+ 39 055 67 90 37 www.tagesonlus.org info@tagesonlus.org