



**NUOVO GRUPPO
MINDFULNESS BASED
STRESS REDUCTION**

**Programma di gestione e riduzione dello
stress**



PRESENTAZIONE DEL CORSO

Sabato 22 aprile ore 17:30

presso Tages Onlus - Firenze

La mindfulness è un approccio consapevole al nostro vivere che si rivolge a chiunque desideri ritrovare una dimensione di autenticità nell'esistenza quotidiana (Kabat-Zinn, 1997) ossia a chiunque, in salute o in malattia, desideri raggiungere un livello più alto di benessere psico-fisico. Il corso propone una nuova modalità per entrare in contatto con le proprie esperienze, promuovendo lo sviluppo di risorse personali al fine di padroneggiare le situazioni difficili della vita. L'approccio Mindfulness infatti insegna a riconoscere le fonti di stress, a rispondere agli stimoli invece che a reagire impulsivamente, rigenerando le proprie risorse interiori.

Per informazioni sulle modalità di partecipazione si prega di contattare Tages Onlus

**CALENDARIO DEGLI
INCONTRI**

I incontro: 26 aprile
II incontro: 3 maggio
III incontro: 10 maggio
IV incontro: 17 maggio
V incontro: 17 maggio
VI incontro: 24 maggio
Giornata intensiva: 31 maggio
VII incontro: 7 giugno

LE CONDUTTRICI

Gloria Pansolli

Psicologa-Psicoterapeuta, iscritta all'albo Psicologi Toscana n°6791, insegnante riconosciuta di Protocolli clinici basati sulla Mindfulness.

Sefora Di Natale

Psicologa, iscritta all'albo Psicologi Toscana n°7004, insegnante riconosciuta di protocolli clinici basati sulla Mindfulness

LE ATTIVITA'

- Pratiche guidate di consapevolezza
- Esercizi di Yoga e consapevolezza del corpo
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza
- Esercizi per promuovere la consapevolezza