

A partire da giovedì 25 Ottobre 2018 alle ore 18:30

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

presso Tages Onlus - Firenze

UN PERCORSO DI GRUPPO
PER PROMUOVERE IL BENESSERE
E MIGLIORARE LA GESTIONE DELO STRESS

Quali sono gli obiettivi del percorso?

Durante il gruppo si impara a riconoscere le fonti di stress e a rispondere agli stimoli anziché a reagire impulsivamente ad essi, rigenerando le proprie risorse interiori. Lo scopo è accogliere le proprie emozioni ed i propri pensieri coltivando un'attenzione non giudicante e prendendosi cura di se stessi.

Quali sono le attività del percorso?

- Pratiche di consapevolezza
- Psicoeducazione sullo stress
- Esercizi di yoga
- Condivisione delle esperienze con il gruppo

Le date:

- Giovedì 25/10 dalle 18:30 alle 20:30
- Mercoledì 31/10 dalle 18:30 alle 20:30
- Giovedì 08/11 dalle 18:30 alle 20:30
- Giovedì 15/11 dalle 18:30 alle 20:30
- Giovedì 22/11 dalle 18:30 alle 20:30
- Giovedì 29/11 dalle 18:30 alle 20:00
- Sabato 01/12 dalle 10:00 alle 16:00
- Giovedì 06/12 dalle 18:30 alle 20:30
- Giovedì 13/12 dalle 18:30 alle 20:30

Come iscriversi?

È possibile fissare un colloquio conoscitivo preliminare, utile per valutare l'idoneità al percorso, inviando una email, chiamando la nostra segreteria o compilando il form sul sito alla pagina eventi.