

*STAR BENE CON SE STESSI
PER TRASMETTERLO
AGLI ALTRI*

PERCORSO DI 8 INCONTRI PER:

- ◆ ***IMPARARE A RILASSARSI***
- ◆ ***RIDURRE LO STRESS***
- ◆ ***RITROVARE EQUILIBRIO E
CENTRATURA***



MINDFULNESS
BASED
STRESS
REDUCTION



Con **RENATO MAZZONETTO**

GUALTIERO VANNUCCI

ALBERTO CHIESA

IL PERCORSO MBSR

Il percorso **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction cioè **Riduzione dello Stress tramite la pratica della Mindfulness**) viene applicato in diverse centinaia di ospedali, scuole, luoghi di lavoro, in tutto il mondo.

Mindfulness (consapevolezza o presenza mentale) significa capacità di portare l'attenzione in modo intenzionale, aperto e non giudicante, al momento presente. E' una modalità per imparare ad entrare in contatto con tutto ciò che accade **dentro e fuori di noi**, in ogni momento della nostra vita, senza reagire in modo automatico e inconsapevole alle diverse situazioni. L'addestramento alla "presenza mentale" è un metodo pratico e sistematico per gestire stress, disagi e malattie e per rispondere più efficacemente alle sfide e ai problemi della vita di ogni giorno.



Gli incontri si terranno ogni mercoledì, a partire da mercoledì 8 maggio 2013, dalle ore 20.15 alle ore 22.30 presso lo Studio Andriolo in via Piazzon 76 a Creazzo (VI).

Il costo è di € 265.00 (+ iva 21%) per l'intero percorso.

COME SI SVOLGE

Il percorso si svolge in otto incontri di gruppo di due ore e mezzo circa, a cadenza settimanale e prevede:



- ◆ un addestramento graduale ed intensivo alla pratica di consapevolezza ed esercizi di Yoga dolce consapevole per sciogliere le tensioni ed entrare in contatto con il proprio corpo e il proprio respiro;
- ◆ esercizi e pratiche per imparare a disattivare intenzionalmente gli automatismi dei pensieri, lasciare andare la tendenza alla proliferazione mentale e al doloroso "rimuginare" sulle esperienze spiacevoli;
- ◆ condivisione delle esperienze in gruppo, con esercizi di comunicazione e ascolto consapevole.

**Per informazioni ed adesioni:
Studio Andriolo srl - 329/1006143
marketing@studioandriolo.it**

