

**RIDUZIONE DELLO
STRESS
attraverso la
MEDITAZIONE DI
CONSAPEVOLEZZA**

PERCORSO DI 8 INCONTRI PER:

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



DAL 17 OTTOBRE:

- OGNI GIOVEDÌ
- DALLE 20.30 ALLE 23.00
- CIRCOLO CULTURALE BIOANCH'IO, Via Amendola 19 Mantova (Valletta Paiolo/San Pio X)

Il percorso di 8 incontri di gruppo prevede:

- Un addestramento graduale ed intensivo alla pratica di consapevolezza ed esercizi di Yoga dolce 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.

Conduttore:

Renato Mazzonetto, insegnante di meditazione, Mindfulness, Filosofia e Rilassamento Creativo. Laureato in Filosofia all'Università di Padova, è il rappresentante ufficiale per l'Italia del Kagyü Samye Ling, primo centro di Buddismo Tibetano in Occidente.

Con la collaborazione di:

Dr.ssa Paola Altafini, psicologa e psicoterapeuta e **Pietro Girardi**, insegnante di Yoga.

Costo: 270,00€ più IVA

INFO E ISCRIZIONI:

Centro Mantovano di Psicologia, Psicoterapia
Cognitivo-comportamentale, EMDR, Mindfulness.

Dr.ssa Monica Martelli
psicologa e psicoterapeuta

trainingmbsr@libero.it
347 2116131

