

fino a sabato 17 febbraio presso Arci Treviso, via Bolzano 3; tel 0422 410590, mail: treviso@arci.it; da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.00, sabato ore 10.00 12.00.

Mindfulness

4 incontri / 7 ore

Francesca Bornello

La Mindfulness è un metodo pratico di riduzione dello stress basato sulla meditazione e sull'esercizio della consapevolezza del respiro, del corpo e dei contenuti della mente. Messa in atto attraverso tecniche specifiche, la Mindfulness consiste nel prestare attenzione all'esperienza del qui e ora, mantenendo un atteggiamento non giudicante. La pratica permette di imparare a fermarsi per evitare reazioni inadeguate (schemi mentali automatici, tendenza a ripetere e a rimuginare, riflessi condizionati, pregiudizi) e rappresentazioni del sé inautentiche. Il corso di introduzione alla Mindfulness è tenuto da una psicologa e psicoterapeuta specializzata in Meditazione e Neuroscienze.

- 1** Introduzione alla Mindfulness: i fondamenti e gli effetti psicologici e neuropsicologici della pratica.
- 2** La mente e il flusso del tempo. Esercizi pratici.
- 3** Attenzione, disidentificazione, deautomatizzazione, lasciar andare, sviluppare un atteggiamento non giudicante, sviluppare gentilezza. Esercizi pratici.

Inizio: martedì 20 febbraio.

Frequenza: il martedì, ore 20.00-21.45, una volta alla settimana.

Costo: € 100 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 95).