



CORSO DI MINDFULNESS PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS



CHE COS'E' LA MINDFULNESS ?

La Mindfulness è un'educazione mentale che ci insegna a fare un'esperienza del mondo completamente nuova.

Nata come tecnica per ridurre lo stress causato da malattie fisiche, dolori cronici e patologie psicosomatiche, la Mindfulness si è dimostrata un percorso efficace nella terapia della **depressione**, dei disturbi d'**ansia** e nei casi di **alimentazione incontrollata**.

PERCHÉ PARTECIPARE ?

Il corso di Mindfulness offre l'opportunità di sperimentare con consapevolezza il funzionamento dell'unità mente-corpo e di acquisire una maggiore flessibilità psicologica indispensabili per migliorare la qualità della vita e gestire con una nuova consapevolezza le difficoltà. Il percorso è adatto a tutte le persone interessate a prendersi cura di sé.

QUANDO

Presentazione del percorso : sabato 21 Settembre 2013 presso la BCC Pordenonese Via Mazzini n. 47/D Pordenone

Il corso comprende 8 incontri al **lunedì dalle 18.30 alle 20.00** a partire da **lunedì 23 Settembre** in via Torricella Pordenone

CONDUTTORE :

Dott.ssa L. Prosdocimo Psicologa esperta in Mindfulness e tecniche psico-corporee

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

ASSOCIAZIONE ONLUS APA ANSIA PANICO AGORAFOBIA:
tel: 366 8732117 mail : associazione.apa.pn@virgilio.it

In collaborazione con:

