

CORSO DI MINDFULNESS

PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS



CHE COS'È MINDFULNESS ?

È un programma scientifico e nell'ambito della medicina mente corpo il più studiato e validato dalla letteratura.

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**.

Per sperimentare la
consapevolezza
dell'unità mente-corpo

PERCHÉ PARTECIPARE ?

Per acquisire una
maggiore flessibilità
psicologica e superare
con efficacia le difficoltà

Per comprendere
meglio il funzionamento
della nostra mente

IL PROGRAMMA: comprende 8 incontri di gruppo settimanali al **lunedì dalle 18.30 alle 20.15**

PER PARTECIPARE: Si richiede un incontro personale prima dell'inizio - ASSOCIAZIONE ONLUS
APA ANSIA PANICO AGORAFOBIA tel: 366 8732117 email: associazione.apa.pn@virgilio.it

INSEGNANTE: Dott.ssa L. Prosdocimo Psicologa esperta in Mindfulness e Medicina Mente Corpo