



MINDFULNESS: VIVERE IL PRESENTE

DOCENTE Fistarollo

OBIETTIVI: E' esperienza comune la sensazione di avere troppi pensieri per la testa, di farsi travolgere dalle emozioni negative, di vivere in maniera automatica senza riuscire a prendersi una pausa. La mindfulness è un'ottima risposta a tutto ciò. Una pratica meditativa, con un'importante validazione da parte della letteratura scientifica, sempre più diffusa in ambito clinico, sportivo e aziendale. Il corso affronterà le principali tematiche legate alla mindfulness, alternando momenti di teoria e pratica adatti a chiunque.

ARGOMENTI:

- La mindfulness. Qui e ora
- L'attenzione
- Gli automatismi
- L'accettazione
- Il giudizio
- Gli obiettivi
- L'auto-compassione
- L'ego
- I valori

METODOLOGIA Incontri che alternano teoria e pratica. Nessun requisito richiesto.

Sede del corso: Camponogara

Orario: Giovedì 20.40-22.10 (Fistarollo)

N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione: 12 lezioni da 1.30 h - € 145,00

Desideri iscriverti a questo corso? [Clicca qui](#)