



MINDFULNESS
TREVISO



Happiness



Peace of mind

CORSO MBLC
IN OTTO
SETTIMANE

IN PRESENZA

CON POSSIBILITA' DI COLLEGARSI ONLINE

IL CORSO VERRA' ATTIVATO COL
RAGGIUNGIMENTO MINIMO DI QUATTRO
PARTECIPANTI

MINDFULNESS

Cos'è?

Vuol dire consapevolezza. Significa prestare attenzione al momento presente, con intenzione e senza giudizio (Jon Jabat-Zinn).

Ci insegna a cogliere la ricchezza del qui ed ora, senza respingerne gli aspetti negativi ma anzi facendone motivo di crescita.

Cosa NON è?

Non è una tecnica di rilassamento o per "svuotare la mente".

Non è una sorta di buonismo che ci spinge ad accettare tutto acriticamente e ad essere passivi nel nome dell'accettazione.

Non è una pratica religiosa o spirituale ma completamente laica, pertanto può essere esercitata da chiunque.

DOVE E QUANDO?

Da Martedì 2 Novembre

Dalle 13 alle 14:30

Presso il Centro Torri, Viale della
Repubblica 193/I - Treviso (sopra
Spiga d'oro).

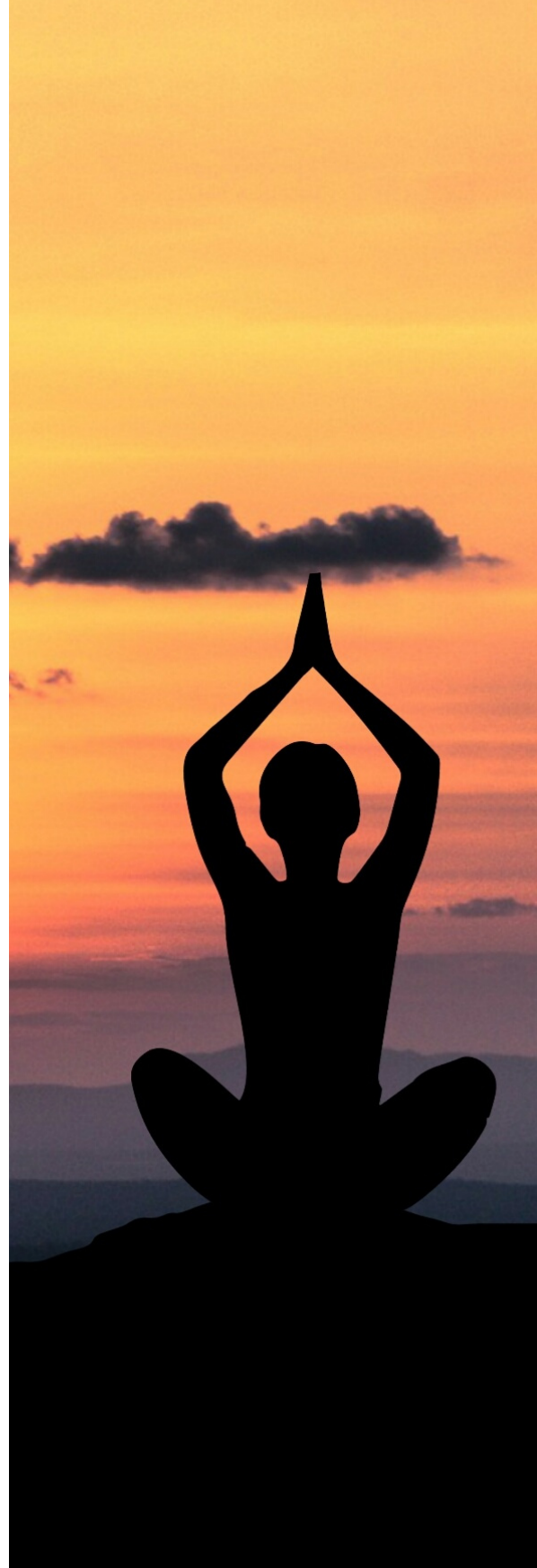
 349.4929665

 349.7496199

 mindfulnessstrevisto@gmail.com

I BENEFICI DELLA MINDFULNESS

- Contribuisce a ridurre stress ed ansia.
- E' un supporto per prevenire e lenire certi disturbi (cefalea, insonnia...), preservando lo stato di salute.
- Migliora l'umore ed aumenta le emozioni positive.
- Incrementa l'autocontrollo, aumentando la capacità di regolare le emozioni.



DOVE E QUANDO?

Da Martedì 2 Novembre

Dalle 13 alle 14:30

Presso il Centro Torri, Viale della
Repubblica 193/I - Treviso (sopra
Spiga d'oro).

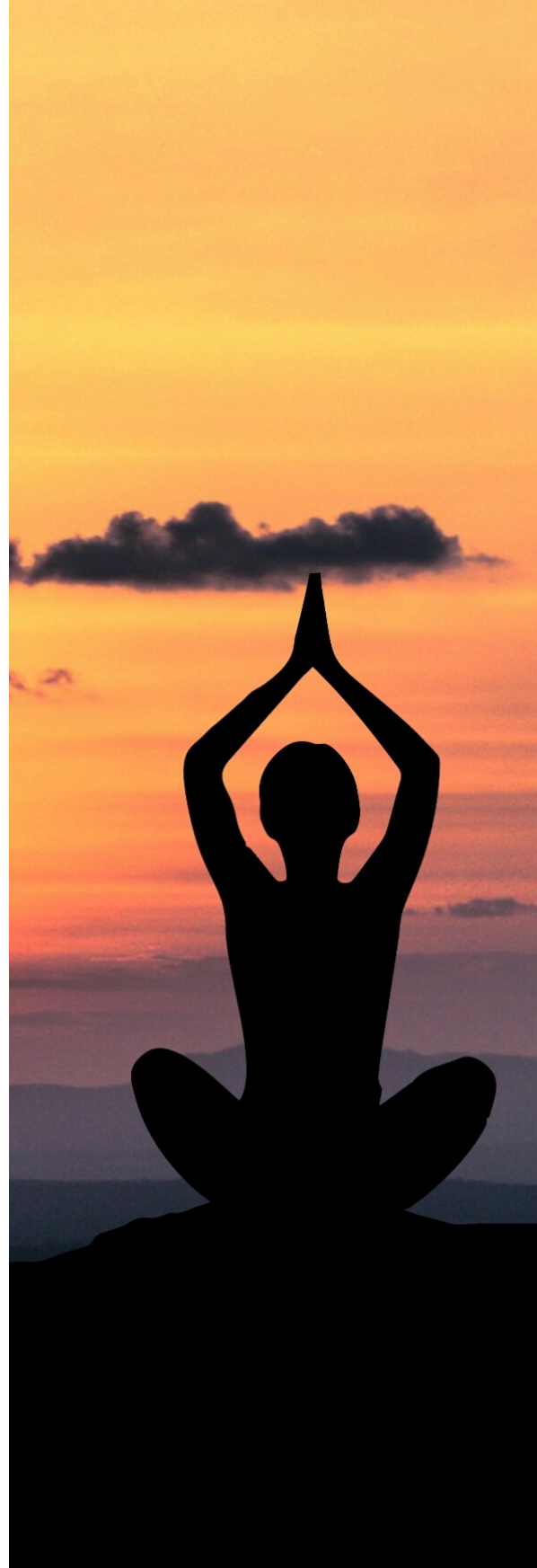
 349.4929665

 349.7496199

 mindfulnessstrevise@gmail.com

IN COSA CONSISTE IL PROGRAMMA MBLC

- Significa Mindfulness Based Living Course, ovvero Vivere Consapevoli con la pratica di Mindfulness.
- Il carattere esperienziale di questo programma permette di imparare dall'esperienza, integrandosi ad una base teorica molto precisa.
- Il programma è valorizzato da dispense e file audio, che creano un supporto alla pratica quotidiana.



DOVE E QUANDO?

Da Martedì 2 Novembre

Dalle 13 alle 14:30

Presso il Centro Torri, Viale della
Repubblica 193/I - Treviso (sopra
Spiga d'oro).

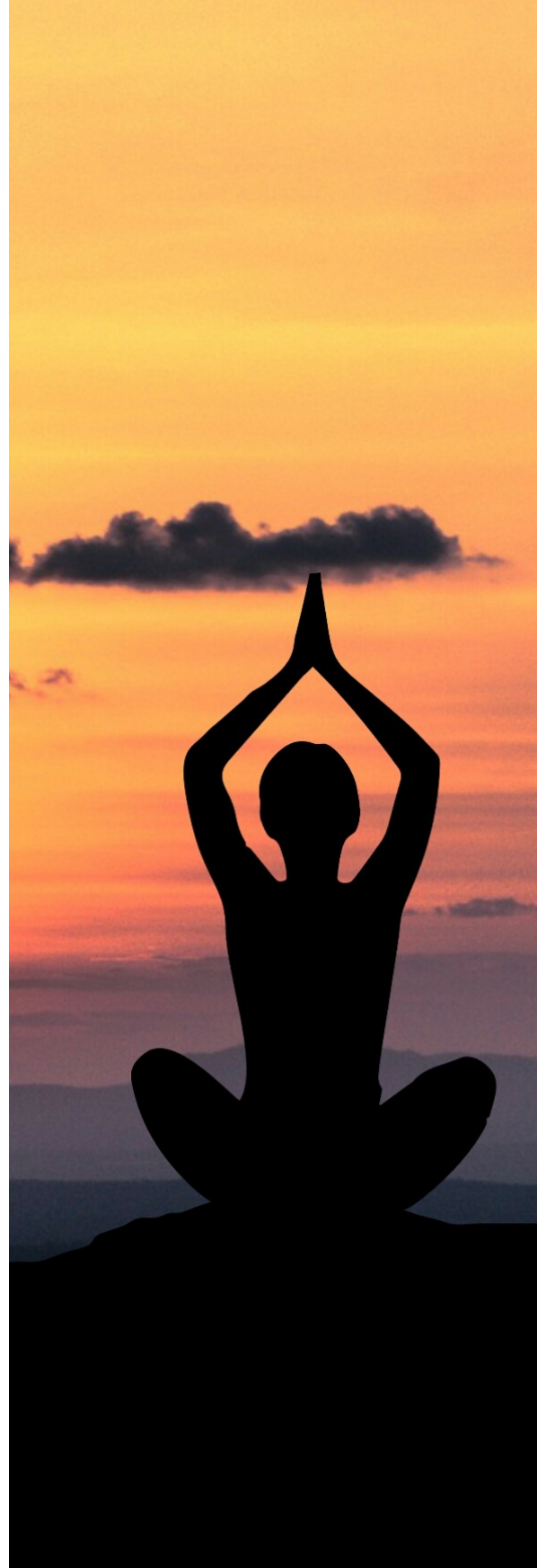
 349.4929665

 349.7496199

 mindfulnessstrevise@gmail.com

ATTIVITA' DEL PROGRAMMA MBLC

- Pratiche guidate.
- Istruzioni progressive.
- Movimenti consapevoli.
- Condivisioni nel gruppo
- Integrazione pratica - vita quotidiana
- Dispense e file audio per la pratica a casa



DOVE E QUANDO?

Da Martedì 2 Novembre

Dalle 13 alle 14:30

Presso il Centro Torri, Viale della
Repubblica 193/I - Treviso (sopra
Spiga d'oro).



349.4929665



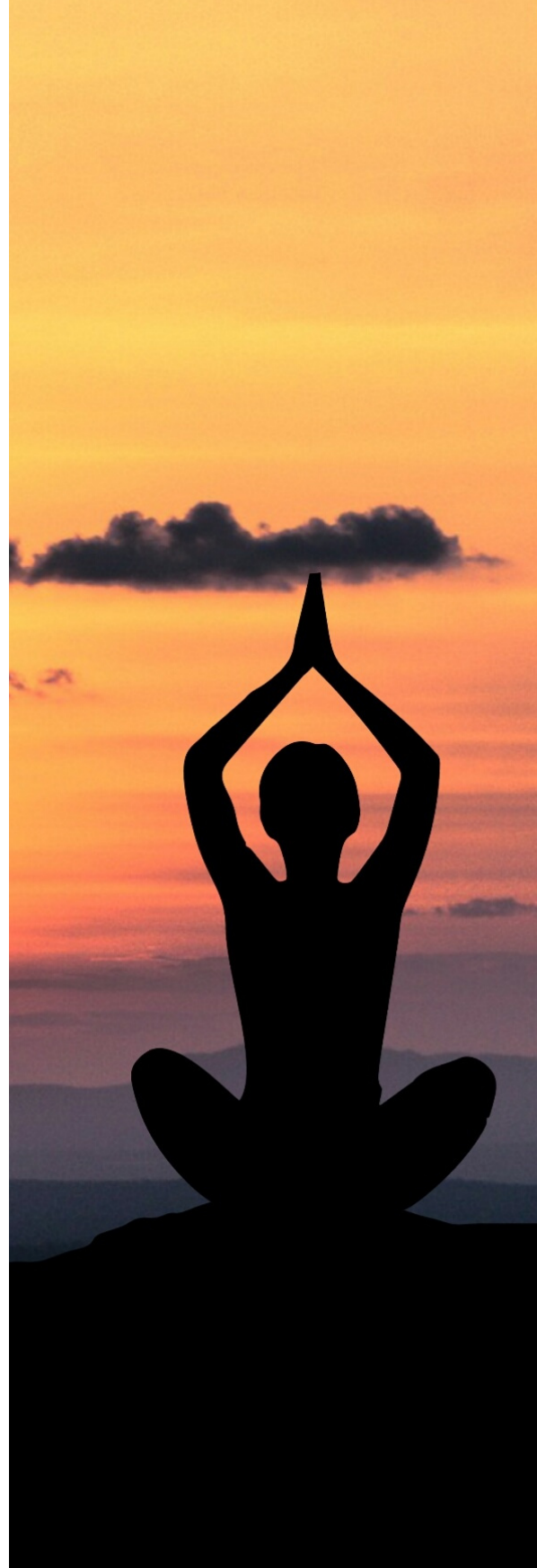
349.7496199



mindfulnessstrevise@gmail.com

GLI OTTO INCONTRI DEL PROGRAMMA MBLC

- 1: Iniziare da dove siamo.
- 2: Abitare il corpo.
- 3: Introduzione al supporto di Mindfulness.
- 4: Lavorare con la distrazione.
- 5: Esplorare la corrente sotterranea
- 6: Esplorare l'atteggiamento.
- 7: Accettare noi stessi.
- Vivere consapevoli.



DOVE E QUANDO?

Da Martedì 2 Novembre

Dalle 13 alle 14:30

Presso il Centro Torri, Viale della
Repubblica 193/I - Treviso (sopra
Spiga d'oro).



349.4929665



349.7496199



mindfulnessstrevise@gmail.com