



Mindfulness

Based Stress Reduction - MBSR

Un programma di **8 settimane** per la **riduzione dello stress**, basato su esercizi e pratiche di consapevolezza, per riequilibrare mente e corpo.

*Mindfulness significa **consapevolezza**, ossia uno stato mentale che emerge ogni qual volta si presta attenzione al momento presente, in modo non giudicante.*

*Il programma di otto settimane ci permette di **esplorare** le nostre **emozioni, sensazioni e pensieri** con un atteggiamento curioso ed accogliente, imparando a **gestire** quei **meccanismi automatici di reazione***

che spesso sono causa di malessere e affaticamento mentale e relazionale.

E' prevista una serata informativa gratuita lunedì 30 Settembre alle ore 19.30 (l'iscrizione è obbligatoria) presso Studio Emovere, Corso Solaro 4, Cuneo.

Indicato in condizioni di:

- **stress** acuto o prolungato (nel contesto scolastico, lavorativo, familiare, sportivo)
- sintomi fisici persistenti (**dolore cronico, sintomi psicosomatici**)
- **disagi psicologici** (ansia, panico, irrequietezza, stanchezza cronica, disturbi del sonno)
- prevenzione e benessere (consolidamento del proprio stato di **equilibrio e salute**)

Programma:

- **8 incontri di gruppo** a cadenza settimanale, tutti i lunedì a partire dal 21/10/24 fino al 09/12/2024
- della **durata di 2,5 - 3 h** (dalle 19.00 alle 21.30 circa)
- una **giornata intensiva** di 7 ore (08/12/24)
- **esercizi e pratiche** da svolgere a casa, tra un incontro e l'altro finalizzati a risvegliare la consapevolezza
- costo di **290 euro**, comprensivo del materiale didattico

Dott.ssa Chiara Miotto, Psicologa, Istruttrice Mindfulness
In collaborazione con Studio Emovere
Per maggiori informazioni, contattare: 349 140 00 09



Studio Emovere
PSICOLOGIA NEUROPSICOLOGIA PSICOTERAPIA



RITIRO

MINDFULNESS

Una giornata interamente dedicata alle pratiche di consapevolezza, immersi nella natura.

*Rivolto a tutti coloro che hanno già qualche esperienza con la pratica mindfulness.

12 OTTOBRE - DALLE 9 ALLE 16

Cascina Zumaglia - Via delle Bealere 10 San Pietro del Gallo, Cuneo

*Costo di 50 euro - iscrizione entro il 7/10/24

Istruttrice: **Chiara Miotto**

Psicologa, Mindfulness Teacher - Certificata AIM

In collaborazione con:



Studio Emovere

PSICOLOGIA NEUROPSICOLOGIA PSICOTERAPIA

Info e prenotazioni:

messaggio whatsapp a
349-140-0009