

Sede: Aosta
Sala Conferenze CSV
Via Xavier de Maistre 19 - Aosta

Programma

8 incontri settimanali il giovedì

dalle ore 21 alle ore 22.30

Aprile '17: 13 - 20 - 27

Maggio '17: 11 - 18 - 25 - 31

Giugno '17: 8

Iscrizioni

La quota di iscrizione è di 280,00 €

per i soci dell'Associazione l'Agrou.

Per iscriversi è necessario inviare una
e-mail all'indirizzo:

info@mindfulmente.it oppure

telefonare al numero: +39 339 3842483

Dott.ssa Silvia Grasso

Pedagogista e tutor dell'apprendimento per alunni BES (Bisogni Educativi Speciali) delle scuole di ogni ordine e grado. Mediatrice familiare e counselor sistemico. Insegnante di Mindfulness certificata (Master Is.I.Mind Mindfulness Based Cognitive Therapy) interviene sia individualmente che in gruppo su problematiche di varia natura sia in età evolutiva che con gli adulti di ogni età. Conduce workshop per operatori e corsi di Mindfulness (8 sessioni) e di Mindful Eating e alimentazione consapevole.

Dott.ssa Luisa Paola Dodaro

Psicologa e Psicoterapeuta ad orientamento Psicodinamico per adulti ed età evolutiva. Practitioner e Supervisore EMDR. Conduce gruppi, workshop e conferenze su tematiche psicoeducative sull'applicazione della mindfulness nel quotidiano. Svolge attività di ascolto e formazione ragazzi genitori e docenti nella scuola secondaria di primo e secondo grado di Piemonte e Valle d'Aosta. Conduce corsi di Mindful Eating e alimentazione consapevole.



Ritrovare il presente con la MINDFULNESS

**Percorso di crescita personale
e consapevolezza**



Dott.ssa Silvia Antonella Grasso

Dott.ssa Luisa Paola Dodaro

www.Mindfulmente.it

Tel.: +39 339 3842483

E mail: info@mindfulmente.it

Il percorso di Mindfulness

**è un metodo straordinario per
aprire nuovi orizzonti , suggerire
nuovi modi di vivere le cose,
ridurre lo stress e aumentare
la nostra capacità di godere
pienamente la vita.**

IN POCHE SETTIMANE (8 INCONTRI)

Il percorso di Mindfulness permette ai partecipanti di ridurre lo stress.

E' un metodo clinicamente testato per alleviare l'ansia, il panico, la depressione, il dolore cronico e una vasta gamma di problemi di salute.

E' un potente approccio che viene insegnato nelle aule e cliniche di tutto il mondo; insegna come concentrarsi sul momento presente allo scopo di cambiare in modo permanente la modalità di gestione dei problemi quotidiani.

Il percorso si svolge con incontri di gruppo durante i quali verranno svolti semplici esercizi per :

- ◇ **Rallentare i ritmi frenetici della vita odierna e sentirsi più centrati**
- ◇ **Liberarsi dagli schemi mentali nocivi**
- ◇ **Aumentare la consapevolezza**
- ◇ **Sostituire le abitudini che generano stress e ansia, con nuove abitudini**
- ◇ **Rimettere le cose nella giusta prospettiva**
- ◇ **Recuperare il controllo della vita in modo permanente**
- ◇ **Ridurre i disturbi psicosomatici**

La Mindfulness è una metodologia di origine americana, applicata fin dagli anni '80 in ambito medico dal Prof. J. Kabat-Zinn, fondatore della Clinica per la riduzione dello stress del Massachusetts.

Jon Kabat-Zinn (2003) la definisce come la consapevolezza che emerge se prestiamo attenzione in modo intenzionale, nel momento presente e in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza momento per momento.

