

# CORSO DI INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS

La **MINDFULNESS** è una forma di **meditazione** introdotta dal medico americano Jon Kabat-Zinn e che ha, tra i numerosi benefici, l'effetto di ridurre ansia e stress.

Basata su un rigido protocollo scientifico, la Mindfulness permette a chi la pratica di portare così **maggiore consapevolezza nella propria vita**, imparando a distinguere tra pensieri e realtà.

La consapevolezza, infatti, è quella capacità umana che ci permette di essere pienamente presenti, di portare attenzione al dove siamo e al cosa stiamo facendo, riducendo così il rischio di essere eccessivamente reattivi o sopraffatti da ciò che sta accadendo intorno a noi. Perché, quando la nostra mente prende il volo, perdiamo il contatto con il nostro corpo e ben presto veniamo assorbiti da pensieri ossessivi, preoccupandoci in maniera sproporzionata per qualcosa che dovrà avvenire nel futuro. Ed è proprio questo processo a renderci ansiosi.

Una corretta pratica della Mindfulness permette dunque alla mente di occuparsi di ciò che ci accade nel qui e ora, di quello che ci circonda, dello spazio in cui ci stiamo muovendo, sviluppando un maggior controllo sulle nostre emozioni e sui nostri comportamenti.

**Ogni essere umano possiede consapevolezza: dobbiamo solo imparare come accedervi.**

Ed è proprio quello che la Mindfulness ci permette di fare.

## CON

**Jacopo Boschini**

regista teatrale, formatore e counselor

## QUANDO

8-15-25 maggio 2023

5-12-19 giugno 2023

dalle 18.00 alle 19.30

## DOVE

Fisio Interazioni

Via Gen. Guisan, 16 Breganzona

## QUANTO COSTA

350,00 chf

## INFO&ISCRIZIONI

[info@fisiointerazioni.ch](mailto:info@fisiointerazioni.ch)

091.6466454 - 076.2288608

TUTTA LA **CONSAPEVOLEZZA** CHE CERCHI