



*Conoscere la meditazione*  
**...CON LEGGEREZZA !**

**PRENOTA IL TUO CORSO DI INTRODUZIONE ALLA**  
**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.*

*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.*

*Ogni essere umano possiede consapevolezza: dobbiamo solo imparare come accedervi. Ed è quello che la Mindfulness ci permette di fare.*

*Il corso sarà tenuto da Jacopo Boschini, counselor, regista e facilitatore mindfulness certificato*

**PER CHI - per tutti, dai 18 anni in su**

**QUANDO - 4 INCONTRI DI 1,5 ORE**  
**30 maggio, 13-20-27 giugno**  
**dalle 18.00 alle 19.30**

**DOVE - Fisio Interazioni**  
**Via G. Guisan 16 Breganzona**

**QUANTO COSTA - 350,00CHF**

**PRENOTAZIONI**  
**info@fisiointerazioni.ch - 091.6466454**