

MINDFULNESS E CONSAPEVOLEZZA

Data: Lunedì 13 febbraio

Orario: 19 – 21

Luogo: Corso di Porta Nuova 38, Milano

Programma:

La mindfulness può essere definita come la capacità di stare nel momento presente.

Ma perché dovremmo voler stare nel momento presente? Perché quando non lo facciamo, stiamo pensando al nostro passato o al nostro futuro e spesso lo facciamo coltivando incertezza, timori, ansia: in una parola, fattori stressogeni.

Proponendo anche un assaggio di pratica formale, il seminario intende introdurre questo stato di presenza mentale, consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione allo svolgersi dell'esperienza momento per momento, con intenzione, nel qui e ora e in modo non giudicante.

Conduce Laura Sforzini, psicologa. Ha insegnato psicologia presso la Libera Università di Lingue e Comunicazione (IULM) di Milano e attualmente lavora presso una Cooperativa Sociale.

Modalità organizzative:

Il seminario è aperto a tutti, non è necessario alcun pre-requisito.

Il contributo richiesto per il seminario è 10 €, pagabili in loco. Per chi lo desiderasse, le slide utilizzate e l'attestato di partecipazione avranno un costo aggiuntivo di 5 €.

E' necessaria la prenotazione, via mail a milanocorsi@hotmail.it o via telefono al 3453371506.