

## MINDFULNESS E LIBERTA'

**Data:** Mercoledì 12 aprile

**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.

Stato di presenza mentale, consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione allo svolgersi dell'esperienza momento per momento, con intenzione, nel qui ed ora e in modo non giudicante, la mindfulness permette di rispondere anziché reagire agli avvenimenti, recuperando senso di potere e dunque benessere: vieni a scoprire come!

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](mailto:milanocorsi@hotmail.it) o via telefono al 3453371506.