

sabato 21 gennaio 2012 ore 10-11:30

presso Associazione Culturale Oltredanza, via Betteloni 43 (B.go Venezia)

presentazione della



sessione di prova aperta a tutti

per tutti coloro che vogliono avere uno spazio per sé, per migliorare il rapporto con se stessi e con il mondo:

coloro che si confrontano con piccole (e grandi) crisi di passaggio, di sviluppo, di cambiamento

mamme e papà a confronto con ritmi pressanti e duplici ruoli

chi è alla ricerca e sempre lo sarà

quelli curiosi di nuove esperienze

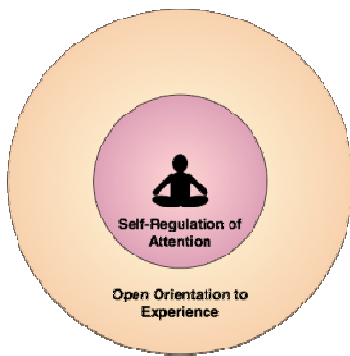
le persone che si vogliono sperimentare

quelli che corrono sempre e non riescono a fermarsi e prendere fiato

quelli che hanno interrogativi che non riescono a sciogliere...

aperto a tutti, insomma! a tutti noi: persone normali

**Laura Dai Pra – psicologa della salute, esperta di gestione dello stress e *mindfulness*
– farà la presentazione e gestirà gli incontri successivi.**



come si fa?

si sperimenterà l'approccio alla *mindfulness*: portare l'attenzione alla propria esperienza, nel momento presente, con un atteggiamento di incondizionata accettazione e dolcezza:

attenzione – focalizzarsi sulla propria esperienza nel momento presente
consapevolezza – notare dove è diretta la mia attenzione
sapere cosa si sta facendo/provando/sentendo nello stesso momento

ma *mindfulness* è molto di più... solo sperimentare direttamente può dare il vero senso della sue potenzialità.

Mindfulness è prima di tutto uno strumento di benessere; è un approccio al quotidiano per confrontare sì le difficoltà, ma soprattutto per dare maggiore rilievo e qualità ai piccoli momenti della nostra vita: l'abbraccio di un figlio, la mano del proprio compagno di vita, lo sguardo di un alunno, la parola del vicino d'ufficio... e anche: il mio respiro, quello profondo, intenso, per sentirmi vivo e forte, il fiore che sboccia sul mio terrazzo, la mia nuova ruga sulle labbra...

cosa si fa?

focalizzazione del respiro
body scan
consapevolezza del corpo
standing
mindful walking
mindful meditation

...

!! ricorda di indossare abbigliamento comodo !!

al termine della sessione verranno date informazioni (orari, costi) sui cicli di incontri di gruppo serali o di sabato e individuali ai quali sarà possibile iscriversi subito o dichiarare la propria disponibilità senza impegno

per informazioni e/o chiarimenti: laura.daipra@gmail.com