



# CORSO DI MINDFULNESS

## CHE COS'E' LA MINDFULNESS

La Mindfulness è un'educazione mentale che ci insegna a fare un'esperienza del mondo completamente nuova.

Nata come tecnica per ridurre lo stress dato da malattie fisiche, dolori cronici o patologie psicosomatiche, la Mindfulness si è dimostrata efficace nella terapia della **depressione**, dei disturbi d'**ansia** e nella **terapia del dolore** e **alimentazione incontrollata**.

## PERCHÉ PARTECIPARE

Il corso di Mindfulness offre l'opportunità di sperimentare con consapevolezza il funzionamento dell'unità mente-corpo e di acquisire una maggiore flessibilità psicologica indispensabili per uno stili di vita sano. Il percorso è adatto a tutte le persone interessate a prendersi cura di sé.

## QUANDO

Al **martedì dalle 18.30 alle 20.00** in via Castelfranco Veneto n. 7 Pordenone secondo il calendario seguente:

**29/01/2013**

**05/02/2013**

**12/02/2013**

**19/02/2013**

**26/02/2013**

**05/03/2013**

**12/03/2013**

**19/03/2013**

## CONDUTTORE :

Dott.ssa L. Prosdocimo Psicologa esperta in Mindfulness e tecniche psico-corporee

## PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

ASSOCIAZIONE ONLUS APA:

tel: 366 8732117 mail : [associazione.apa.pn@virgilio.it](mailto:associazione.apa.pn@virgilio.it)