

Gentilissime/i socie/i amici e simpatizzanti,
Sono aperte le iscrizioni al prossimo

Corso di Mindfulness per la riduzione dello stress

LA PROSPETTIVA DELLA MINDFULNESS propone una nuova modalità per entrare in contatto intimo e profondo con le proprie esperienze e favorisce lo sviluppo di una particolare attenzione al proprio modo di percepirle, aiutando a rinnovare il consueto modo di reagire ad esse.

IL PERCORSO è rivolto a tutte le persone che si trovano a vivere a contatto con l'intensità ed il disagio della vita, derivanti dalla difficoltà di gestire eventi stressanti, che possono avere cause improvvise o essere di lunga durata, come incidenti, malattie, lutti, separazioni, avvenimenti traumatici o la sempre più consueta difficoltà dovuta al vivere intenso in una condizione di sovraesposizione a molteplici attività.

Si rivolge alle persone che sono interessate a prendersi cura di se stesse e a ridurre stati di stress fisico, mentale ed emotivo.

PROGRAMMA : comprende 8 incontri di gruppo settimanali al **lunedì dalle 18.30 alle 20.15** presso il **Polo Universitario in via Prasecco n.3 Pordenone**.

Le attività del corso prevedono:

- Pratiche guidate di esercizi di consapevolezza seduti, sdraiati e in piedi
- Movimenti corporei dolci
- Conversazioni di gruppo
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- Contributi teorici
- Pratica quotidiana

COSA PORTARE: abbigliamento comodo e tappetino

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI : ASSOCIAZIONE ONLUS APA ANSIA PANICO AGORAFOBIA Tel. 366 8732117 email: associazione.apa.pn@virgilio.it oppure ASSOCIAZIONE SALUSMUNDI Tel. 366 2625476 email: salusmundi@libero.it

INSEGNANTE: Dott.ssa Laura Prodocimo, Psicologa, dal 2000 si dedica allo studio e alla pratica della meditazione e diplomata Shiatzuka presso la Scuola di Shiatsu Tradizionale di Padova. Si è formata sul modello Mente-Corpo presso l'A.U.S.L. di Bologna e presso il Mind Body Medicine Hospital di Boston (USA). Ha partecipato a diversi seminari e ritiri Mindfulness based, tenuti da docenti del Center for Mindfulness della Medical School – University of Massachusetts (USA) e Oxford University. E' allieva del programma buddista BASIC PROGRAM sviluppato dalla Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana (FPMT), Responsabile Scientifico della Associazione onlus APA Ansia Panico Agorafobia.