

# CORSO DI MINDFULNESS

## PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS



### CHE COS'È MINDFULNESS ?

È un programma scientifico e nell'ambito della medicina mente corpo il più studiato e validato dalla letteratura.

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

Nata come tecnica per ridurre lo stress causato da malattie fisiche, dolori cronici e patologie psicosomatiche, la Mindfulness si è dimostrata un percorso efficace nella terapia della **depressione**, dei disturbi d'**ansia** e nei casi di **alimentazione incontrollata**.

Per sperimentare la  
consapevolezza  
dell'unità mente-corpo

### PERCHÉ PARTECIPARE ?

Per acquisire una  
maggiore flessibilità  
psicologica e superare  
con efficacia le difficoltà

Per comprendere  
meglio il funzionamento  
della nostra mente

**IL 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.

**PER PARTECIPARE:** Si richiede un incontro personale prima dell'inizio - ASSOCIAZIONE ONLUS APA ANSIA PANICO AGORAFOBIA tel: 366 8732117 email: [associazione.apa.pn@virgilio.it](mailto:associazione.apa.pn@virgilio.it)

**INSEGNANTE:** Dott.ssa L. Prodocimo Psicologa esperta in Mindfulness e Medicina Mente Corpo