

WORKSHOP ESPERIENZIALE MINDFULNESS PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

Ingresso libero con prenotazione



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 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**.

QUANDO :

Mercoledì 18 febbraio 2015 dalle 18.30 alle 20.00

DOVE: Presso la Casa del Volontariato in via De Paoli 19 - Pordenone

CONDUTTORE :

Dott.ssa L. Prosdocimo Psicologa esperta in Mindfulness e Medicina Mente-Corpo

PER INFORMAZIONI : www.ansiapanicoagorafobia

PER PARTECIPARE inviare un sms o mail a : 366 8732117 - mail :
associazione.apa.pn@virgilio.it