

SERATA ONLINE DI INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS – aperta a tutti

Lunedì 10 maggio, ore 19:00



COS'È LA MINDFULNESS

La Mindfulness è la “consapevolezza che nasce dal prestare attenzione al momento presente”. È una pratica di meditazione che mira a favorire la “concentrazione” e la consapevolezza. Non è qualcosa che si impara, ma va praticata e allenata.

La mindfulness aiuta a raggiungere:

- un maggiore livello di concentrazione e attenzione
- una migliore capacità di rispondere consapevolmente agli eventi, uscendo dagli automatismi
- una migliore capacità di trovare soluzioni “nuove” a problemi quotidiani
- una maggiore capacità di capire gli altri e i loro bisogni, stabilendo relazioni di solidarietà

INCONTRO DI INTRODUZIONE: Lunedì 10 maggio alle ore 19:00

Durante l’incontro verrà spiegato cosa è la mindfulness, quali benefici apporta e verrà proposta un’esperienza di meditazione. Non è necessaria alcuna esperienza di meditazione pregressa.

MATERIALE RICHIESTO

Per la meditazione è richiesta dell’uvetta o della frutta secca o candita (a seconda dei gusti).

DETTAGLI ORGANIZZATIVI

- **Dove:** online sulla piattaforma Zoom
- **Quando:** lunedì 10 maggio alle 19:00
- **Durata:** un’ora
- **Costo:** Gratuito

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Incontro gratuito previa iscrizione tramite modulo online: <https://forms.office.com/r/Fdw9n3mF4A>

LA CONDUTTRICE

Condurrà il percorso la dott.ssa Elena Germani, psicologa psicoterapeuta. La dott.ssa collabora con studi medici e centri specialistici in provincia di Lodi e Brescia. È insegnante certificata di mindfulness per adulti e bambini e insegnante di yoga e Mindfulness-yoga.