

PERCORSO DI MINDFULNESS ONLINE

6 incontri, ogni lunedì dal 17/05 alle 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

DETTAGLI ORGANIZZATIVI

- **Dove:** online sulla piattaforma Zoom
- **Durata:** 6 incontri a cadenza settimanale della durata di 50 minuti
- **Orario:** ogni lunedì alle ore 19:00
- **Date:** 17, 24, 31 maggio e 7, 14, 21 giugno 2021
- **Requisiti minimi:** il percorso partirà con un minimo di 8 partecipanti (fino a un massimo di 12). In caso di un numero maggiore di iscrizioni, si organizzeranno diversi gruppi di pratica. È consigliata la partecipazione alla serata introduttiva del 10 maggio. Non è necessario avere precedenti esperienze di meditazione.
- **Iscrizione:** per iscriversi è necessario compilare il seguente modulo entro il 12 maggio e attendere la conferma e le istruzioni per il bonifico: <https://forms.office.com/r/hecserSZbX>
- **Quote di partecipazione:**

Socio Ordinario CRAL	70 €
Socio Aggregato, Familiare e Sostenitore Dipendente Politecnico non socio Cral	80 €
Esterno	100 €

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.