



v



## **“CORSO DI GESTIONE DELL’ANSIA E DELLO STRESS, TECNICHE DI RILASSAMENTO E MINDFULNESS”**

Lo **stress** è una componente naturale del vivere, a cui non è possibile sottrarsi, come non è possibile sottrarsi alla condizione umana. **Affrontarlo è il solo modo per superarlo.**

In questo corso useremo la pratica della **meditazione di consapevolezza (o mindfulness)** ed alcune **tecniche di energetica dolce** come strumenti per:

- ❖ **gestire in modo più efficace lo stress** e le difficoltà della vita, cogliendo ed apprezzando ciò che può darci il momento presente;
- ❖ **accettare le difficoltà**, imparando a “veleggiare tra le ondate della vita”;
- ❖ **entrare in maggior intimità con noi stessi**, il nostro corpo e la nostra mente;
- ❖ **entrare in contatto con tutto ciò che accade dentro e fuori di noi**, senza dover più reagire in maniera automatica e inconsapevole;
- ❖ **prenderci cura di noi stessi**, migliorando la nostra qualità di vita e imparando a **gestire le emozioni più difficili e dolorose.**

Gli incontri saranno condotti da psicologhe e psicoterapeute, esperta in **Mindfulness dell'Associazione Così Com'è Onlus.**



### **PER CHI?**

Gli incontri sono aperti a tutti coloro che cercano una nuova e più efficace **modalità di gestione dello stress** e delle emozioni “difficili”, a tutti coloro che sono curiosi e hanno voglia di scoprire un **nuovo modo di guardare alla vita**, a tutti coloro che vogliono acquisire delle tecniche per **prenderci cura di sé stessi.**

### **DOVE E QUANDO?**

**Gli incontri partiranno appena si costituirà un nuovo gruppo di partecipanti**

Sarà necessario portare con sé un tappetino, una coperta e un cuscino o una panchetta da meditazione. Si consiglia un abbigliamento comodo.

Se siete interessati o desiderate ulteriori informazioni potete contattarci via mail all'indirizzo **associazioneecosicome@gmail.com** o telefonando al **339 8554374 oppure 347 0190124.**