

ESPERIENZE DI MINDFULNESS



GRUPPI ESPERIENZIALI DI MINDFULNESS

Da venerdì 21 novembre a cadenza mensile riprendono gli incontri esperienziali di mindfulness.

"La mindfulness o consapevolezza è una fondamentale qualità dell'animo umano. Un modo per apprendere a porsi saggiamente nei confronti di tutto ciò che sta accadendo nella tua vita e che ti permette un grande senso di connessione con il tuo vivere sia interiormente che esteriormente." Jon kabat-Zinn

La pratica di mindfulness favorisce una profonda e limpida unione fra noi stessi e le esperienze che viviamo è così possibile scoprire, potenziare le nostre risorse interiori e attingere al grande potenziale dell'animo umano finora rimasto silente in quanto schiavi di una mente automatica e chiusa nei propri schemi.

La Mindfulness o consapevolezza è una qualità dell'animo umano che può essere coltivata e allenata in quanto è una risorsa utile per il benessere naturale della mente e del corpo. Mindfulness è il prestare attenzione al momento presente senza essere trascinati da

elaborazioni mentali di giudizio, dialogo interno e reazioni emotive. Ci aiuta a stare nell'esperienza del momento presente con gentilezza, curiosità, accoglienza, per essere semplicemente presenti a qualunque cosa sta accadendo in questo preciso istante, permettendo all'esperienza di essere, senza aggiungere i soliti strati di sofferenza, frustrazione, ansia, automatismi.

COSA FAREMO INSIEME

Uno spazio dove poter fare insieme esperienza di mindfulness, sperimentando in prima persona le diverse pratiche di consapevolezza. Uno spazio, un laboratorio per sperimentare, coltivare curiosità e consapevolezza verso di noi, verso ciò che ci accade, le nostre esperienze, sensazioni, emozioni, pensieri, modi di essere e scoprire nuovi modi di stare nel mondo e di entrare in relazione con noi stessi e con gli altri.

I gruppi esperienziali di Mindfulness sono rivolti a tutti sia a chi ha già esperienza sia a chi si avvicina a questa pratica per la prima volta.

Ogni incontro è della durata di due ore dalle ore 19 alle ore 21 e la quota di partecipazione è di 15 euro ad incontro.

La sede degli incontri è presso Studio Alma in via Gino Capponi 77, Roma.

Per informazioni e iscrizioni contattare

Mail: nuti@marika-psicologia.it

Tel. 3472562500