

POLIAMBULATORIO SAN LORENZO
VIA ROMA 323,
ARSEGO DI SAN GIORGIO DELLE PERTICHE (PADOVA)
DOTT.SSA SOFIA CALVO

PERCORSO DI MINDFULNESS

Un valido aiuto per gestire lo stress, affrontare le grandi e piccole sofferenze della vita e ritrovare il benessere fisico ed emotivo



"Lasciar andare ci rende liberi, e la libertà è l'unica condizione per la felicità."

Thich Nhat Hanh

ISCRIZIONE E COSTI

I posti sono limitati, per questo vi invito a prenotare, entro venerdì **26 ottobre 2018**, al **348/0799924** o tramite e-mail sofiacalvo.pd@gmail.com con nome, cognome e contatto telefonico.

Il corso avrà inizio al raggiungimento di un numero minimo di 6 iscritti.

Per informazioni su modalità e costi: 348/0799924-sofiacalvo.pd@gmail.com. Il percorso verrà fatturato come "sedute di psicoterapia di gruppo" quindi esente da IVA ex art.10, comma 1 e scaricabile come prestazione sanitaria.

CONDUTTRICE

Dott.ssa Sofia Calvo, psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale.

Iscritta all'Albo degli Psicologi del Veneto n. 8863.

Socia AIAMC (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva) e SIPNEI (Società italiana di Psico Neuro Endocrino Immunologia).

PERCHÉ QUESTO CORSO?

Se durante le tue giornate presti attenzione a dov'è la tua mente, puoi notare che il più delle volte non è nel momento presente, ma da tutt'altra parte ed in tutt'altro tempo, proiettata al futuro o ancorata al passato. Spendiamo tanto tempo a preoccuparci, a pianificare e ad essere agitati per quello che non è ancora successo. Tenendo, così, la mente impegnata in questa valanga di pensieri, costruiamo la nostra strada che conduce all'infelicità.

La mindfulness è uno stato mentale che permette di osservare e di lasciar andare pensieri e sensazioni così come arrivano in un dato momento. E' una forma di educazione mentale all'attenzione, un approccio di consapevolezza verso pensieri, emozioni e sensazioni fisiche, che aiuta a elaborare risposte appropriate piuttosto che reazioni impulsive e inappropriate.

Attraverso la mindfulness ci alleneremo a essere più presenti e consapevoli della propria esperienza, portando un senso di calma alla mente e al corpo.

ATTIVITÀ PREVISTE

- Valutazione e analisi delle modalità abituali di relazione di fronte alle situazioni difficili;
- Piccole pratiche meditazione guidata;
- Momenti di scambio e confronto con il gruppo;
- Attività per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana;
- Esempi di mindfulness in movimento e di alimentazione consapevole.

QUANDO E DOVE

Il **primo incontro introduttivo** è **gratuito** ed è aperto a tutti e si terrà il **27 ottobre 2018** dalle ore **11.00** alle **12.00**. E' necessaria la prenotazione.

Il primo ciclo di incontri è composto da **12 incontri**, a cadenza settimanale, della durata di un'ora ciascuno. Gli incontri si terranno presso il **Poliambulatorio San Lorenzo** ogni sabato (orario da definirsi) a partire da sabato **17 novembre**, con una pausa durante le festività natalizie.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

Gli incontri fanno uso di una modalità integrata, in cui momenti didattici si alternano a momenti esperenziali con esercitazioni pratiche, individuali e di gruppo, da svolgere anche a casa, tra un incontro e l'altro. Ai partecipanti verranno consegnati anche le tracce audio delle pratiche.

DESTINATARI

Il percorso è rivolto a tutti coloro che vogliono aumentare il benessere e la qualità della propria vita attraverso la riduzione e gestione di stress, emozioni e del dolore fisico, chi vuole affrontare la vita con maggiore forza, apertura ed equilibrio.

OBIETTIVI

- Aumentare la consapevolezza delle proprie esperienze;
- Attivare piccoli momenti di felicità quotidiana;
- Migliorare la gestione delle emozioni difficili;
- Apprendere tecniche di rilassamento e meditazione per poter aumentare stati di maggior benessere psico-fisico e qualità di vita.