



GRUPPO MINDFULNESS PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS



Il percorso di consapevolezza (Mindfulness) offre l'opportunità di sperimentare il funzionamento dell'unità mente-corpo e di individuare le modalità adatte a gestire l'ansia, lo stress e tutte le emozioni negative che possono rendere molto difficile la nostra vita quotidiana.

PERCHÉ PARTECIPARE:

Molti studi e ricerche in ambito scientifico hanno dimostrato l'efficacia della Mindfulness nel trattamento dei disturbi d'ansia, depressione, nella terapia del dolore, per l'alimentazione incontrollata e in molte altre situazioni di disagio.

SVILUPPO DELLE COMPETENZE TRAMITE:

- ❖ Elementi di Psicoeducazione
- ❖ Esperienze pratiche di lavoro sul respiro, sulle sensazioni e sulle emozioni
- ❖ Condivisione fra i partecipanti dei propri stati sensoriali, emotivi e cognitivi
- ❖ Esercizi in gruppo e a casa.

PROGRAMMA:

- Incontro di presentazione e inserimento nel gruppo
- Ciclo di 8 incontri settimanali della durata di due ore ciascuno

DOVE : Presso il Centro di Psicologia e Psicoterapia Cognitivo Comportamentale “Psicoterapia Cognitiva e Ricerca” - Via Mestrina 6 scala C Mestre - Venezia

Conduttore : dott.ssa Laura Prosdocimo Psicologa esperta in Mindfulness e Medicina Mente-Corpo.

Per informazioni e prenotazioni: lprosdocimo@ptcr.it - Cell. 333 9300221 - associazione.apa.pn@virgilio.it - www.ansiapanicoagorafobia.org