



# WORKSHOP ESPERIENZIALE MINDFULNESS PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS Ingresso libero con prenotazione

## CHE COS'E' LA MINDFULNESS ?

La Mindfulness è un'educazione mentale che ci insegna a fare un'esperienza del mondo completamente nuova.

Nata come tecnica per ridurre lo stress causato da malattie fisiche, dolori cronici e patologie psicosomatiche, la Mindfulness si è dimostrata un percorso efficace in particolare nella terapia della **depressione**, dei disturbi d'**ansia** e nei casi di **alimentazione incontrollata**.

**QUANDO :** Lunedì 16 febbraio dalle 18.30 alle 20.30

**DOVE:** Presso il Centro di Psicologia e Psicoterapia Cognitivo Comportamentale "Psicoterapia Cognitiva e Ricerca" Via Mestrina 6/C Mestre

## CONDUTTORE :

Dott.ssa L. Prosdocimo Psicologa esperta in Mindfulness e Medicina Mente-Corpo

## PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

[www.ansiapanicoagorafobia.org](http://www.ansiapanicoagorafobia.org) - Per aderire invia un sms al **Cell. 333 9300221** – o mail a [associazione.apa.pn@virgilio.it](mailto:associazione.apa.pn@virgilio.it)