



Consultorio Familiare

## Centro di Assistenza alla Famiglia

Via Repubblica 1 – Bollate (MI) - Tel. 02.3590525

consultoriobollate@farefamiglia.org - www.farefamiglia.org/bollate



# LABORATORIO DI MINDFULNESS

## Incontri di gruppo sulla gestione delle emozioni e dello stress

“Mindfulness” significa letteralmente “consapevolezza”, ovvero saper “prestare attenzione in un modo particolare, con intenzione, al momento presente, in modo non giudicante” (J. Kabat Zinn)

### QUANDO? CON CHI?

4 incontri di gruppo della durata di 90 minuti a cadenza settimanale, condotti da una psicologa, con formazione specifica sulla metodologia

### PERCHE' PRATICARLA?

- Per migliorare la qualità delle scelte di vita
- Per aumentare la calma e diminuire lo stress
- Per aumentare la capacità di ascolto di sé stessi e degli altri
- Per sviluppare la capacità di riconoscere le abitudini nocive e poterle cambiare
- Per prendersi cura delle proprie emozioni
- Per scoprire come connettere la mente con il corpo
- Per allenarsi a vivere le relazioni con gli altri in modo consapevole
- Per acquisire strumenti pratici, utili a migliorare la qualità della vita e a fronteggiare le difficoltà

### COME?

Attraverso:

- Momenti di pratica
- Spazi interattivi di condivisione

## CHIEDI IN SEGRETERIA PER MAGGIORI INFORMAZIONI ED EVENTUALI ISCRIZIONI

Passando di persona o telefonicamente al n. 02.35.90.525 negli orari di apertura della Segreteria

**Il gruppo si attiverà solo al raggiungimento del numero minimo di partecipanti previsti.**