

MINDFULNESS REVOLUTION

conosci te stesso,
i tuoi processi mentali,
il tuo potenziale

10 incontri
1 ora e 15 minuti ciascuno

“Riconoscere il funzionamento della mente e il proprio potenziale per poter raggiungere i nostri obiettivi: questa è la sfida che può trasformare la vita di ciascuno di noi.”

OBIETTIVI

Sperimentare ed acquisire strumenti e tecniche per

- **Massimizzare l'attenzione** e la focalizzazione al presente
- **Interrompere circoli viziosi** di pensieri, atteggiamenti e comportamenti disfunzionali e depotenzianti
- Interrompere comportamenti ed atteggiamenti nocivi
- **Gestire efficacemente momenti di stress**
- Riconoscere e gestire i propri stati emotivi
- Aumentare la **capacità di ascolto empatico**
- **Creare relazioni sinergiche e creative**

Incontri ideati e condotti dalla dott.ssa **Samantha Marcelli** per **La Cooperativa di Cortina**

Per info ed iscrizioni scrivere a: info@coopcortina.com

MINDFULNESS REVOLUTION

lunedì 1 giugno ore 20:00

**Presentazione. Origini,
principi e Roi della Mindfulness**

giovedì 4 giugno ore 20:00

Il primo alleato: il respiro

lunedì 8 giugno ore 20:00

Il secondo alleato: le posizioni

giovedì 11 giugno ore 20:00

Il pilota automatico e i disabituatori

lunedì 15 giugno ore 20:00

La dieta linguistica

giovedì 18 giugno 20:00

Le relazioni consapevoli

lunedì 22 giugno ore 20:00

Mangiare consapevolmente

mercoledì 24 giugno ore 20:00

Camminare consapevolmente

lunedì 29 giugno ore 20:00

Vivere on line consapevolmente

giovedì 2 luglio ore 20:00

Dall'oggi al sempre: 8 principi vincenti

la MINDFULNESS

La Mindfulness oggi è riconosciuta come una pratica che aiuta e facilita lo stato di presenza totale nel qui ed ora, condizione indispensabile, anche secondo i più recenti studi scientifici, per sviluppare e mantenere un maggiore equilibrio psicofisico e migliori performance.

Nata in oriente, in seno a tradizioni come la meditazione Vipassana, il buddismo e lo Zen, si è poi diffusa in occidente grazie agli studi di John Kabat Zin, biologo molecolare e medico che nel 1979 fondò la prima Clinica per la riduzione dello stress basata sulla coltivazione della Consapevolezza attraverso il Metodo MSBR -Mindfulness Based Stress Reduction. Dopo un primo utilizzo in ambito solo terapeutico la Mindfulness, visti i risultati ottenuti, è poi entrata a far parte di percorsi di formazione personali ed aziendali a supporto del benessere e della produttività.

Tra un incontro e l'altro verrà creata una comunità virtuale di in modo da favorire ed arricchire gli scambi di esperienze ed approfondimenti.

Si prevede l'utilizzo della piattaforma **ZOOM**.

Costo per il partecipante: 90 €

*Incontri ideati e condotti dalla dott.ssa **Samantha Marcelli** per **La Cooperativa di Cortina***

*Per info ed iscrizioni scrivere a: **info@coopcortina.com***