

Incontriamo la Mindfulness



*Mindfulness and
Compassion*

Questo breve percorso si pone l'obiettivo di introdurre alla Mindfulness, la "piena consapevolezza". Al fine di poter apprezzare pienamente la vita con i suoi grandi e piccoli momenti, qualsiasi cosa ci accada, mettendo in stand-by, per brevi istanti, le nostre straordinarie capacità di analisi, confronto, classificazione, valutazione,...per vivere semplicemente il momento presente.

Attraverso il Gruppo è possibile

Condividere emozioni, preoccupazioni e sorrisi
Trovare risorse e strategie per vivere ed affrontare meglio i cambiamenti
Trovare nuovi modi di comunicare
Ascoltare ed esser ascoltati

Come

Il percorso in Gruppo prevede complessivamente 3 incontri della durata di 1.30 H ciascuno a cadenza settimanale.

Mercoledì dalle 18.30 alle 20.00

Inizio Mercoledì 14 Aprile 2021

Il Gruppo si attiverà con un minimo di 6 ed un massimo di 10 Partecipanti

è incluso un colloquio individuale prima dell'inizio del percorso della durata di ca 30 minuti da concordarsi

Dove

On line

Costo

Gratuito

Conduttori

Maria Cristina Molesini

Prenota il Tuo posto
mariacristina@puntocounseling.it