

incontri di avvicinamento alla



Mindfulness

La Mindfulness é una pratica meditativa che attraverso un costante esercizio aiuta a trovare **pace ed equilibrio mentale**
Attraverso esercizi di osservazione, concentrazione e respirazione si impara a **contenere le emozioni** spiacevoli e a **lasciar scorrere i pensieri** negativi senza restare troppo a lungo impigliati in essi.

Mindfulness é prestare pienamente **attenzione al momento presente** senza giudizio

Mindfulness é **accogliere per capire**

Praticare Mindfulness non significa diventare passivi, anzi con la sua pratica impariamo ad **agire e non a reagire**

Mindfulness é **lasciar andare**

Mindfulness é **consapevolezza**

Gli incontri saranno tenuti dalla dott.ssa Isabella Mannucci

psicologa e psicoterapeuta

Contatti e informazioni

Isabella Mannucci : 3474629961 isabellamannucci@gmail.com

Incontro di presentazione

Lunedì 12 dicembre 2016 ore 20:30

Studio di Iyengar Yoga via Badile 24/D

in collaborazione con A.S.D. Hanuman - www.iyengaryogaverona.it