

**Sede**

**Programma**

**8 incontri settimanali il giovedì dalle ore 21 alle ore 22.30 a partire da giovedì 10 novembre 2016**

**Iscrizioni:**

**La quota di iscrizione è di**

**Per iscriversi è necessario inviare una e-mail all'indirizzo:**

**info@mindfulmente.it oppure**

**telefonare al numero: +39 339 3842483**

***Dott.ssa Silvia Grasso***

Pedagogista e tutor dell'apprendimento per alunni BES ( Bisogni Educativi Speciali) delle scuole di ogni ordine e grado. Mediatrice familiare e counselor sistemico. Insegnante di Mindfulness certificata ( Master Is.I.Mind Mindfulness Based Therapy ) interviene sia individualmente che in gruppo su problematiche di varia natura sia in età evolutiva che con gli adulti. Conduce corsi di Mindfulness ( 8 sessioni) e di Mindful Eating e alimentazione consapevole.

***Dott.ssa Luisa Paola Dodaro***

Psicologa e Psicoterapeuta ad orientamento Psicodinamico per adulti ed età evolutiva. Practitioner e Supervisore EMDR. Conduce gruppi, workshop e conferenze su tematiche psicoeducative sull'applicazione della mindfulness nel quotidiano. Svolge attività di ascolto e formazione ragazzi genitori e docenti nella scuola secondaria di primo e secondo grado di Piemonte e Valle d'Aosta. Conduce corsi di Mindful Eating e alimentazione consapevole.

## **Ritrovare il presente con la MINDFULNESS**

**Percorso di crescita personale  
e consapevolezza**



***www.MindfulMente.it***  
***Dott.ssa Silvia Antonella Grasso***  
***Dott.ssa Luisa Paola Dodaro***

**Tel.: +39 339 3842483**

**E mail: info@mindfulmente.it**

## Il percorso di Mindfulness

è un metodo straordinario per aprire nuovi orizzonti , suggerire nuovi modi di vivere le cose, ridurre lo stress e aumentare la nostra capacità di godere pienamente la vita.

### IN POCHE SETTIMANE ( 8 INCONTRI )

Il percorso di Mindfulness permette ai partecipanti di ridurre lo stress.

E' un metodo clinicamente testato per alleviare l'ansia, il panico, la depressione, il dolore cronico e una vasta gamma di problemi di salute.

E' un potente approccio che viene insegnato nelle aule e cliniche di tutto il mondo; insegna come concentrarsi sul momento presente allo scopo di cambiare in modo permanente la modalità di gestione dei problemi quotidiani.

Il percorso si svolge con incontri di gruppo durante i quali verranno svolti semplici esercizi per :

- ◇ Rallentare i ritmi frenetici della vita odierna e sentirsi più centrati
- ◇ Liberarsi dagli schemi mentali nocivi
- ◇ Aumentare la consapevolezza
- ◇ Sostituire le abitudini che generano stress con nuove abitudini
- ◇ Rimettere le cose nella giusta prospettiva
- ◇ Recuperare il controllo della vita in modo permanente

La Mindfulness è una metodologia di origine americana, applicata fin dagli anni '80 in ambito medico dal Prof. J. Kabat-Zinn, fondatore della Clinica per la riduzione dello stress del Massachusetts.

Jon Kabat-Zinn (2003) la definisce come la consapevolezza che emerge se prestiamo attenzione in modo intenzionale, nel momento presente e in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza momento per momento.

