

## SANGHA TORINO – MINDFULMENTE - ISIMIND

**Mindfulmente** propone una serie di incontri a cadenza mensile sulla base del protocollo **Mindfulness-Based Stress Reduction**, un programma esperienziale ideato e sviluppato da Jon Kabat-Zinn presso l'Università del Massachusetts .

Il **Sangha** si compone di una serie di incontri di gruppo, della durata di circa due ore, durante i quali è previsto l'apprendimento di **strumenti pratici, tecniche e modalità specifiche** finalizzate a:

- gestire le situazioni di stress;
- affinare le proprie capacità di auto-esplorazione attraverso un contatto più intimo con la propria mente e una maggiore consapevolezza dell'interazione mente-corpo;
- generare una modalità di relazione decentrata verso l'esperienza cognitiva, emotiva e sensoriale dolorosa;
- maturare un modo nuovo di porsi in relazione con la propria esperienza, imparando a stare nel presente e coltivando la presenza mentale;
- sostituire risposte consapevoli e adeguate a modalità di reazione abituali e disfunzionali.

**Si può scegliere di partecipare a tutti gli incontri del calendario o anche singolarmente.**

**Gli incontri si terranno sempre di martedì e cominceranno alle ore 21:00.**

**Gli incontri sono gratuiti; è previsto un piccolo rimborso spese affitto sala.**

**PROSSIMI INCONTRI SANGHA** Sede: Via S. Pellico 2 bis, Torino

**martedì 14 MARZO '17**

**martedì 11 APRILE '17**

**martedì 16 MAGGIO '17**

**martedì 20 GIUGNO '17**

**Per informazioni e prenotazioni : Dott.ssa Silvia Grasso cell. 339 3842483**

e mail: [grasso.silvia@alice.it](mailto:grasso.silvia@alice.it)