

Thymòs
Centro per la Psicoterapia e la
Mindfulness

Corso Garibaldi, 24
Reggio Emilia

info

Laura Torricelli 3396060145

thymòs

Centro per la Psicoterapia e la Mindfulness di Reggio Emilia

Thymòs
Centro per la Psicoterapia e la
Mindfulness

presenta

*Mindfulness Based
Cognitive
Therapy*

Mindfulness Based Cognitive Therapy

Cos'è la Mindfulness

La mindfulness o consapevolezza, è una fondamentale qualità umana. Un modo di porsi nei confronti di tutto ciò che sta accadendo nel tuo vivere, che ti permette un profondo senso di connessione con la tua esperienza interna ed esterna.

Jon Kabat-Zinn

A cosa serve

La ricerca scientifica ha dimostrato che la pratica regolare della meditazione di mindfulness agisce sul cervello favorendo:

- La consapevolezza dei pensieri, delle emozioni e delle motivazioni che guidano i nostri comportamenti
- La capacità di restare in contatto con il nostro mondo interiore senza ricorrere a comportamenti reattivi per mettere fine all'esperienza emotiva dolorosa
- La capacità di aprirci all'esperienza del momento presente così come è
- La capacità di agire più consapevolmente e ridurre i comportamenti automatici

A chi è rivolto

A chi desidera imparare una modalità per ridurre lo stress e il rimuginare

A chi sperimenta sofferenza psicologica, ansia, panico, depressione.

A chi soffre di disturbi cronici

A tutti coloro che vogliono imparare a fermarsi, osservare e migliorare la propria qualità di vita.

Programma

Il corso si svolge in 8 incontri di gruppo della durata di 2,30 ore.

A ogni incontro vengono consegnati dispense e file audio per la pratica quotidiana a casa.

Attraverso la pratica della meditazione formale ed informale il partecipante potrà esplorare e sviluppare la capacità di:

- Riconnettersi con il momento presente
- Diventare più consapevole dell'interazione mente/corpo
- Riconoscere i pensieri e le emozioni
- Lasciare andare pensieri ed emozioni disturbanti
- Affrontare consapevolmente situazioni difficili e/o stressanti
- Ridurre i comportamenti automatici
- Decidere come comportarsi in situazioni stressanti e ad alto impatto emotivo

Si consiglia abbigliamento comodo

Luogo corso

Presso Thymós Centro per la Psicoterapia e la Mindfulness, Corso Garibaldi, 24 Reggio Emilia.

Info e contatti

Dott.ssa Laura Torricelli

Psicologa Psicoterapeuta, Istruttore mindfulness

cell. 3396060145

laura.torricelli@gmail.com

thymosreggioemilia@gmail.com - www.thymos.it