

## Corso base Mindfulness 8 settimane

**Il 30 settembre '19 a Ivrea** inizierà il **Corso Base di Mindfulness** per imparare ad avere una maggiore consapevolezza del corpo e dei processi mentali. Il corso si terrà ogni **lunedì** in orario serale per 8 incontri, ore **21.00 - 22.45**.

Il **metodo della Mindfulness** consiste nel prestare attenzione al momento presente con consapevolezza. Durante il corso di Mindfulness di 8 settimane puoi imparare a prenderti cura di te e risolvere le **problematiche fisiche e psicologiche legate allo stress quotidiano**.

Diversi studi scientifici dimostrano, dopo 8 settimane di pratica del metodo della Mindfulness, i **benefici** non solo psicologici, ma anche fisici provati dalle persone che la praticano regolarmente, in particolare nei casi di:

- **depressione, ansia e stress,**
- **disturbi psicosomatici,**
- **dolore cronico o fibromialgia,**
- **malattie degenerative ( es. Parkinson )**

### Cosa imparerai con il metodo della Mindfulness

Il pilota automatico e i nostri schemi mentali ci impediscono di ascoltare i nostri bisogni e di vivere pienamente le esperienze quotidiane.

Nel **Corso Base Mindfulness 8 settimane**, potrai imparare ad avere una maggiore consapevolezza del corpo e del funzionamento della mente.

Attraverso gli **esercizi di pratica della mindfulness** potrai:

- gestire i problemi con maggiore equilibrio
- disattivare il pilota automatico
- osservare i pensieri senza giudicarli
- cambiare le abitudini disfunzionali
- gestire ansia e stress
- migliorare la tua capacità di ascolto dei tuoi bisogni emotivi
- sviluppare le tue capacità creative per risolvere i problemi
- potenziare le tue abilità cognitive

### Informazioni, Iscrizioni e Costi

**corso del lunedì: 30 settembre – 7/14/21/28 ottobre - 4/11/18 novembre '19**

Durante gli incontri, imparerai come applicare il metodo della mindfulness nella vita quotidiana attraverso la formazione psico-educativa e gli esercizi di pratica guidata.

Il corso sarà tenuto dalla **Dott.ssa Silvia Grasso** (pedagogista e insegnante certificata di Mindfulness e di Mind Up e Operatore del benessere Translational Music ) e dalla **Dott.ssa Luisa Paola Dodaro** (psicologa psicoterapeuta e supervisore EMDR, insegnante di Mind Up e Operatore del benessere Translational Music ). Per poter partecipare al corso è necessario **isciversi telefonando** al numero **339 3842483** (Dott.ssa Silvia Grasso). **Per iscriversi al corso è sufficiente versare un acconto di euro 85 in occasione del colloquio preliminare individuale da concordare telefonicamente.**

Il **costo** del corso è di **280 euro** ed è comprensivo della **formazione teorica e pratica** e del **materiale audio** per praticare gli esercizi a casa.

**Per chi si iscrive entro il 13 settembre '19 il costo è 255 euro a persona** (240 euro a persona per iscrizioni in coppia).

**Per i soci dell'Associazione Alzheimer e dell'Associazione Parkinsoniani del canavese il costo è 210 euro a persona.**

[www.mindfulmente.it](http://www.mindfulmente.it)

