



Mindfulness significa letteralmente pienezza della mente e fa riferimento ad un atteggiamento mentale di piena consapevolezza e di attenzione volontaria al momento presente in modo non giudicante.

La mindfulness è consapevolezza, una pratica di attenzione, utile a coltivare una piena presenza all'esperienza del momento, al qui e ora, piuttosto che preoccuparsi di ciò che è accaduto o che potrebbe accadere.

Numerosi studi hanno dimostrato che la pratica della Mindfulness sviluppa una serie di competenze trasversali che permettono a bambini, adolescenti e adulti di affrontare con un atteggiamento più saggio e pacato ciò che avviene dentro e attorno a loro.

In particolare le competenze promosse sono: concentrazione, calma, visione (vedere più chiaramente cosa sta succedendo), riformulazione e caring (entrare in relazione con gli altri), oltre che strategie di gestione della fatica e della sofferenza o stress. Ai partecipanti ai gruppi di pratica mindfulness viene insegnato come diventare più coscienti delle risorse in loro disponibili per mobilitarle in sostegno alla propria salute e benessere. Costituisce un modo diverso per affrontare condizioni di sofferenza psichica e fisica.

SERATA DI PRATICA MINDFULNESS

Martedì 12 novembre ore 18

(è necessario prenotare scrivendo a cecilia.storti@generaonlus.it)

referente: Dr.ssa Barbara Cuneo