

PERCORSO DI GRUPPO MINDFULNESS

Per la riduzione dello stress

In collaborazione con


Confartigianato
Imprese
MANTOVA

Ti senti spesso sotto pressione?

Lo stress fa parte della nostra vita, ma quando diventa una condizione costante può influenzare il nostro benessere, le relazioni e la qualità delle nostre giornate.

La Mindfulness ci aiuta a fermarci, a portare attenzione al momento presente e a sviluppare un modo diverso di vivere pensieri, emozioni e situazioni difficili.

Un percorso per prendersi cura di sé e ritrovare equilibrio, calma e consapevolezza.

Percorso mattutino

dalle 10:00 alle 11:30

Mercoledì 7 ottobre
Mercoledì 14 ottobre
Mercoledì 21 ottobre
Giovedì 29 ottobre
Martedì 3 novembre
Giovedì 12 novembre
Giovedì 19 novembre
Giovedì 26 novembre

Percorso pomeridiano

dalle 18:00 alle 19:30

Mercoledì 7 ottobre
Mercoledì 14 ottobre
Giovedì 22 ottobre
Mercoledì 28 ottobre
Mercoledì 4 novembre
Mercoledì 11 novembre
Mercoledì 18 novembre
Mercoledì 25 novembre

Di cosa parleremo?



Riconoscere i segnali dello stress



Gestire pensieri ed emozioni



Interrompere gli automatismi



Migliorare concentrazione e attenzione



Coltivare calma e presenza

Il percorso prevede **8 incontri di gruppo** con pratiche guidate, esercizi di consapevolezza e strumenti semplici da portare nella vita di tutti i giorni.

Non è necessaria alcuna esperienza precedente.

COSTO

350,00 €

a persona per l'intero percorso di 8 incontri

Il prezzo include tutti i materiali: dispense, slides e strumenti.

REFERENTE RESPONSABILE

Dott.ssa Federica Azzi

Psicologa e Istruttore Certificato Mindfulness

Gli incontri si terranno presso l'Aula Corsi in **Via Madrid 15, Porto Mantovano**

Per info e iscrizioni:

dottorressa.azzi@gmail.com

+39 338 4862998

