

CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

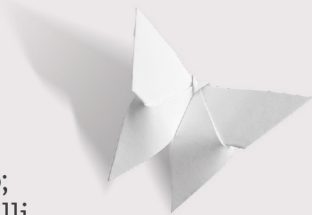
MINDFULNESS PIENA CONSAPEVOLEZZA

CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR



La felicità è una farfalla che,
quando la inseguiamo,
ci precede sempre di un soffio;
ma che, se ci sediamo tranquilli,
può venire a posarsi su di noi.



Howe, 1885

MINDFULNESS – PIENA CONSAPEVOLEZZA PER IL BENESSERE PERSONALE E LA RIDUZIONE DELLO STRESS

Il percorso MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), ideato da Jon Kabat-Zinn, è un programma esperienziale che invita a **rallentare, ascoltarsi e prendersi cura di sé con maggiore presenza e gentilezza.**

Attraverso pratiche guidate di mindfulness, meditazione, ascolto del corpo e momenti di condivisione, il percorso offre strumenti semplici e concreti per affrontare lo stress, le difficoltà e i ritmi della vita quotidiana con più equilibrio, consapevolezza e calma interiore.

La pratica aiuta a riconoscere i propri automatismi mentali ed emotivi, imparando poco alla volta a rispondere alle esperienze con maggiore chiarezza, accoglienza e compassione verso sé stessi.

L'MBSR non è una terapia, ma **uno spazio di esperienza** e crescita personale, un tempo dedicato a ritrovare un contatto più autentico con il proprio corpo, le proprie emozioni e il **momento presente**, coltivando benessere, stabilità e cura di sé.

Ti aspettiamo con gioia! *Antonella Stella e Cristina Sabbion*

Ritrova la presenza, un respiro alla volta. Concediti un tempo per fermarti, ascoltarti e stare bene.