

## Scheda sintetica

Titolo dell'aggiornamento	Corso mindfulness di gruppo "In viaggio dentro se stessi"
Ente erogante	Studio Punto e a Capo
Durata espressa in ore	8
Date e orari di svolgimento	24 marzo, 28 aprile, 26 maggio, 23 giugno 2018 (dalle ore 15.30 alle ore 17.30)
Sede di svolgimento	Studio Punto e a Capo – via Frua,19 - Milano
Costi onnicomprensivi a carico del discente	140 euro IVA esente
Programma sintetico	<p>I fondamenti della mindfulness</p> <p>Pratiche di consapevolezza del corpo: meditazione del respiro, body scan, stretching consapevole</p> <p>Cosa sono le emozioni e loro caratteristiche</p> <p>Pratiche di consapevolezza delle emozioni: camminata consapevole, meditazione sulle emozioni</p> <p>Cosa sono i pensieri e loro caratteristiche</p> <p>Pratiche di consapevolezza dei pensieri: meditazione sui pensieri, esperienza di mindful eating</p> <p>Strategie per affrontare i momenti di stress e disagio</p> <p>Pratiche per affrontare i momenti difficili: esercizio dei momenti difficili, meditazione della montagna</p>
A chi si rivolge	Anche ad altri professionisti
Numero massimo dei partecipanti ammessi	15
Nominativi dei docenti / relatori	Marina Brusamolino
Materiale rilasciato	Attestato
Materiale didattico consegnato ai partecipanti	Letture sui seguenti argomenti: atteggiamenti utili nella pratica meditativa, la postura nella meditazione, cos'è lo stress, modalità di comunicazione e assertività
Contatti per informazioni	Dott.ssa Marina Brusamolino: tel. 340-4122261, brusamolino.marina@gmail.com

Procedura di iscrizione	Scrivere mail a: <a href="mailto:brusamolino.marina@gmail.com">brusamolino.marina@gmail.com</a> Oppure telefonare al numero: 340-4122261
Varie	Si consiglia un abbigliamento comodo. Possono essere utili un paio di calze antiscivolo, un tappetino da yoga, un cuscino da meditazione, una coperta.