

# Mindfulness

## Corso per la riduzione dello stress e il miglioramento della qualità di vita

**Perché la mindfulness per il miglioramento della qualità di vita?** Il termine Mindfulness si può tradurre come “coltivare la consapevolezza non giudicante del momento presente”. Il potere terapeutico di questo stato di presenza mentale è liberatorio. La sua efficacia è stata testata in oltre un trentennio con migliaia di partecipanti, anche in ambito medico. Per questo la Mindfulness è sempre più al centro dell’interesse scientifico nell’ambito del miglioramento della qualità di vita e della gestione dello stress.

**A chi è rivolto il corso?** A tutti coloro che hanno desiderio, bisogno o curiosità di esplorare una nuova e più gratificante modalità di essere con se stessi e con gli altri in ambito personale e/o lavorativo.

**In che cosa consiste?** Il percorso consta di 9 incontri durante i quali, grazie a una forma di insegnamento “gentile ed efficace” - basato su tecniche meditative e corporee, dialogo e riflessioni - si impara a gestire lo stress.

**Martedì, dalle 19.30 alle 22.00:**

**24 - 31 gennaio; 7 - 14 - 21 - 28 febbraio; 7 - 14 marzo**

**Sabato, dalle 10.00 alle 17.00: 4 marzo, giornata intensiva**

**Trainer:** dott.ssa Isabella Bonapace, Psicologa clinica, istruttore MBSR (Associazione Italiana Mindfulness); ha conseguito il 7 days residential training program in MBSR nel corso di formazione del Center for Mindfulness (UMASS Medical School) e il teacher training avanzato per Istruttori MBSR/MBCT del Centre for Mindfulness Research and Practice (Bangor University, UK).

**Sede:** Studio **STARE BENE**, via Fratelli Carle 4 (interno cortile), Torino

**Costi:** 280€ per l'intero corso

**N.B.** Sono necessari un abbigliamento comodo e una coperta

### Informazioni

[isabellabonapace@yahoo.it](mailto:isabellabonapace@yahoo.it) – 338 8064234

[paolopiazza@allenatiastarebene.it](mailto:paolopiazza@allenatiastarebene.it) – 339 2649281

Lo Studio **STARE BENE**, via F.lli Carle 4, Torino,  
propone una lezione settimanale rigenerante e adatta a tutti:

# Ri medi

per imparare a gestire con leggerezza energia, ansia e stress

Corpo e mente, così come ragione ed emozioni, non sono separabili. Per stare bene, dunque, è necessario sviluppare sia una più ampia visione d'insieme sia una più serena consapevolezza di sé.

Vari studi dimostrano come sia possibile, esercitandosi con regolarità in tal senso, generare cambiamenti positivi e stabili in ogni ambito della vita: la relazione con se stessi e con gli altri, il lavoro, lo studio, lo sport.

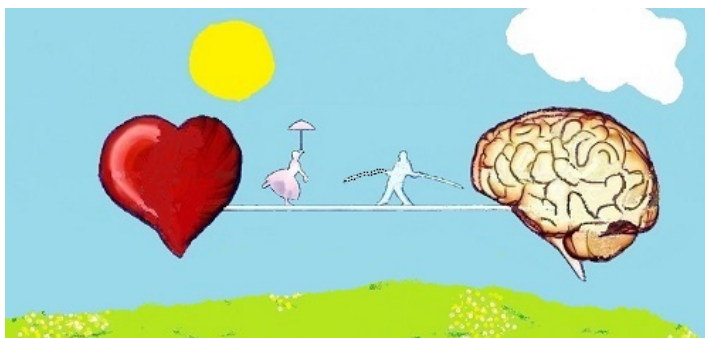
Risultati notevoli si ottengono unendo alla pratica di semplici esercizi che migliorino l'uso consapevole del corpo e l'equilibrio emotivo (postura, respirazione, rilassamento, meditazione), la conoscenza dei principi fondamentali che regolano l'insieme corpo-mente.

---

L'incontro settimanale, **il giovedì dalle 18.30 alle 20.00**, è condotto da **Paolo Piazza**: dott. in Scienze Motorie, Osteopata, Counselor, diplomato alla "Bihar School of Yoga, India".

(costo per ogni incontro 10 €, si può partecipare anche a singoli incontri; portare tuta/abbigliamento comodo e una coperta per il rilassamento)

**Studio STARE BENE, via F.lli Carle 4 (interno cortile), Torino**  
Informazioni: 339 2649281 – [www.allenatiastarebene.it](http://www.allenatiastarebene.it)



La felicità nasce dall'equilibrio:  
allenati a stare bene