

# Mindfulness

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

**11 ottobre – 29 novembre 2017**

**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.

**Mercoledì, dalle 19.30 alle 22.00:**

**11 – 18 - 25 – martedì 31 ottobre; 8 – 15 – 22 – 29 novembre**

**Sabato, dalle 10.00 alle 17.00: 18 novembre, 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