



MINDFULNESS: coltiva la tua calma interiore

**Ti senti spesso stressato, ansioso o sopraffatto?
Fai fatica a concentrarti e a vivere il presente?**

La mindfulness può aiutarti!

La mindfulness è una pratica meditativa che ti aiuta a coltivare la consapevolezza del momento presente, insegnandoti a prestare attenzione ai tuoi pensieri, alle tue emozioni e alle tue sensazioni corporee senza giudizio.

Quali sono i benefici della mindfulness?

- ✓ Riduce lo stress e l'ansia.
- ✓ Migliora la concentrazione e l'attenzione.
- ✓ Aumenta il benessere mentale e fisico.
- ✓ Migliora la consapevolezza di sé e delle proprie emozioni.
- ✓ Promuove la calma interiore e la serenità.

Cosa imparerai nel corso?

- ✓ Le basi della Mindfulness.
- ✓ Esercizi di meditazione e consapevolezza.
- ✓ Tecniche per gestire lo stress e l'ansia.
- ✓ Come migliorare la concentrazione e l'attenzione.
- ✓ Come vivere il presente con maggiore pienezza.

Percorso gratuito con obbligo di prenotazione

Il percorso verrà avviato al raggiungimento del numero minimo di 6 iscritti ed è riservato ad un massimo di 12 partecipanti

Per info e prenotazioni corsi_scuole.trezzo@fondazionemartini.org - Tel. 02 9090495

Date: 8 - 15 - 22 aprile e 6 maggio | Dalle dalle 11:00 alle 12:00

Presso il Consultorio "La Famiglia" di Trezzo sull'Adda
P.zza Nazionale 9 - 20056 Trezzo sull'Adda (MI)