



Centro di Psicologia di Gessate
Associazione Psicovideocorsi



La Mindfulness arriva a Gessate ...
Nuovi corsi in partenza dal mese di novembre
... "Riprendi in mano il tuo Vivere!"

Il **Programma di Mindfulness** si rivolge a tutte le persone che hanno intenzione di **prendersi cura di sé**: per un motivo specifico, dovuto a un **disagio fisico** o ad un **disagio psicologico** o semplicemente per salvaguardare il **proprio benessere psico-fisico**

Gli **obiettivi** prevedono:

- **riconoscere** la comunicazione tra mente e corpo in presenza di eventi stressanti
- **sviluppare** la connessione con la nostra realtà (interna ed esterna)
- **attuare** un processo di crescita personale che porti sempre più a prendersi cura di noi stessi, riconoscendoci le esigenze e le potenzialità
- **imparare** con la consapevolezza a difendere il personale equilibrio psico-fisico
- **migliorare** attraverso attenzione e consapevolezza, la capacità di autoregolazione corporea, emotiva e dei nostri pensieri

Il corso prevede **8 incontri di 2 ore ciascuno**, che si svolgono a cadenza settimanale oltre alla **giornata di pratica intensiva**

Saranno messi a disposizione supporti quali dispense, schede, materiale divulgativo e file audio con le registrazioni delle pratiche.

L'intero costo del corso è detraibile come prestazione sanitaria ed è esente iva.

Il corso di mindfulness di gruppo è riservato ad un numero limitato di partecipanti (min 5 max 8) raggiunto il quale le iscrizioni verranno chiuse.

*Tale programma non è una terapia e non sostituisce specifici trattamenti medici, psichiatrici e psicoterapeutici. È un **percorso esperienziale-educativo** dai validati effetti benefici sulla salute fisica e psichica di chi lo segue.*

Attraverso l'invio di una mail a psicologiagessate@gmail.com recante **nome e contatto telefonico**, è possibile richiedere un colloquio conoscitivo gratuito con l'insegnante di mindfulness, necessario per **ottenere tutte le informazioni** e per poter **partecipare al corso**.