



Centro di Psicologia di Gessate
Associazione Psicovideocorsi

INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE



ARGOMENTI CHE VERRANNO TRATTATI NEGLI 8 INCONTRI A CADENZA SETTIMANALE

- ♥ INCONTRARE LA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA: ANCORARSI AL RESPIRO, ALLENARE ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE
- ♥ FARE AMICIZIA CON IL CORPO E LE SENSAZIONI, RILASSARSI, APPREZZARE IL MOMENTO PRESENTE
- ♥ ESPANDERE IL CAMPO DELLA CONSAPEVOLEZZA, FAMILIARIZZARE CON LE PROPRIE EMOZIONI ANZICHÉ ESSERNE TRAVOLTI
- ♥ LA NATURA DEI PENSIERI, COME FUNZIONA LA MENTE
- ♥ CONSAPEVOLEZZA DELLA MENTE GIUDICANTE: TRASFORMARE LE VOCI CRITICHE
- ♥ COLTIVARE LE QUALITÀ UMANE: ATTINGERE ALLE RISORSE PERSONALI

Iniziamo nella settimana dell'11 ottobre dalle 20.30 alle 22.00
presso sala Infinity del Centro di Psicologia

Posti limitati

→prenotazioni e informazioni E-mail: psicologiagessate@gmail.com

Organizzato da:

Centro di Psicologia di Gessate (Associazione Psicovideocorsi) - via Torino 24/2 (ingresso in piazza Corte Grande) – Gessate

Email: info@psicologiagessate.it Web: www.psicologiagessate.it <https://psicovideocorsi.com>