studio la relazione

Abitare il presente

La mindfulness è la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione al momento presente, in modo intenzionale e non giudicante.
Jon Kabat-Zinn

Per gli ADULTI
Si propone un ciclo di 6-8 incontri della durata di 90 minuti, con cadenza settimanale.

Per il percorso rivolto ai BAMBINI
Si propone un ciclo di 6-8 incontri della durata di 60 minuti.

LA PRATICA DELLA MINDFULNESS

Interviene su questi processi:

- Attraverso l'allenamento porta attenzione al momento presente con un atteggiamento di apertura, senza giudizio;
- Favorisce una maggiore capacità di riconoscere i propri stati interni, osservare pensieri ed emozioni senza reagire automaticamente e prendere decisioni in modo consapevole.

La mindfulness non elimina lo stress, ma aiuta a modificare il modo in cui entriamo in relazione con esso, promuovendo processi di autoregolazione emotiva, resilienza e benessere.

Per informazioni mv.bongiorno@studiolarelazione.it

Via Giovanni Pacini 93 20131 Milano
www.studiolarelazione.it
info@studiolarelazione.it
Tel: 331 2349 340
@studio_la_relazione