

“

Possiamo intendere la consapevolezza mindful come una lente che concentra le energie disperse e reattive della nostra mente in un'unica sorgente di energia, di cui poter disporre per affrontare le situazioni difficili, per guarirci dalle ferite del passato e per vivere pienamente le nostre vite.



CONTATTACI



Dr.ssa MARINA RUSSO
marinarusso@nutrimentidimindfulness.it
+39 339 3314 377

www.nutrimentidimindfulness.it

CORSO AVANZATO DI MINDFULNESS

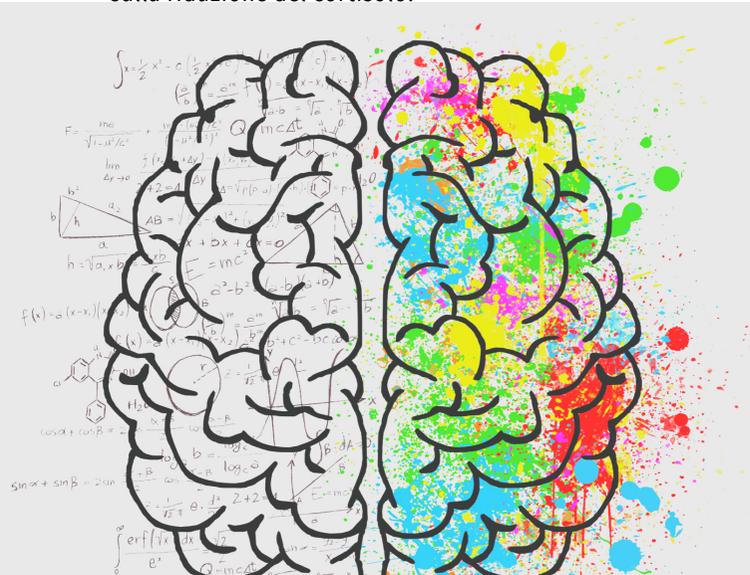
Vivere in equilibrio nel
caos quotidiano

ONLINE

Cos'è il Corso Avanzato di Mindfulness

L'intento della Mindfulness è quello di creare le condizioni di sicurezza interiore per avvicinarci e accogliere le nostre zone d'ombra, quel mix di credenze negative su noi stessi, emozioni e sensazioni corporee dolorose, che quando siamo nel vortice del fare possono innescare una reattività automatica e impulsiva, spesso dannosa e inefficace. Si mette in azione il nostro pilota automatico che ci allontana sempre più da quella fiducia originaria nel sentire e tollerare i mutevoli stati emotivi che inevitabilmente colorano le nostre esistenze.

Questa attenzione consapevole e non giudicante è curativa e trasformante, e determina cambiamenti misurabili nel funzionamento del nostro cervello: la ricerca scientifica ha infatti ampiamente dimostrato come praticare la mindfulness calmi il sistema nervoso autonomo (riequilibrando la bilancia del sistema simpatico e parasimpatico), rinforzi le aree del cervello deputate alla regolazione emotiva e all'autocompassione con effetti positivi sul sistema immunitario, sulla pressione sanguigna e sulla riduzione del cortisolo.



Date

Giovedì 12 novembre

Giovedì 19 novembre

Giovedì 26 novembre

Giovedì 3 dicembre

Giovedì 10 dicembre

Giovedì 17 dicembre

Ore 19.00-20.30

www.nutrimentidimindfulness.it

Obiettivi del corso

Creare uno spazio di consapevolezza dei propri processi interni e favorire sempre più l'unione mente-corpo-cuore.

Stimolare un contatto gentile ed empatico con il proprio corpo, al fine di raggiungere una maggiore consapevolezza di Sé e sciogliere i blocchi emotivi presenti nel corpo

Creare le condizioni per un ascolto profondo che ci permetta di accogliere e contenere stati emotivi difficili in una condizione di sicurezza interiore e in assenza di giudizio

Rinforzare le risorse di cura di sé anche attraverso una migliore sintonizzazione con i propri bisogni e desideri

Esplorare e interiorizzare i quattro stati del cuore: equanimità, amorevole gentilezza, compassione, gioia partecipativa

Lavorare sugli aspetti di vulnerabilità personale che si attivano nelle relazioni con gli altri, imparando a riconoscere i propri automatismi difensivi e gli schemi interpersonali in cui possiamo rimanere bloccati.