



## **SEMINARIO**

# **LIBERI DALLO STRESS**

**SORRIDI, RESPIRA E CALMA LA MENTE CON LA PRATICA DI MINDFULNESS**



DOMENICA 12 MARZO //

MOSACO: CENTRO STUDI DEL MOVIMENTO// VIALE PINTURICCHIO, 214

DALLE 10.00 ALLE 18.00





## Introduzione



La maggior parte delle persone cade *vittima dello STRESS*, non riposa mai veramente perché tiene sempre accesa quella che Thich Nhat Hanh ha scherzosamente chiamato radio NST (Non Stop Thinking). Durante il giorno, la radio NST è sempre accesa a tutto volume. Quando andiamo a dormire, anche se riusciamo ad addormentarci, la radio continua a trasmettere e ci sveglia durante la notte e/o rende il sonno molto disturbato e leggero.

Tutti abbiamo problemi, tutti viviamo in un mondo che, soprattutto oggi, è preoccupante e destabilizzante. Tutti *siamo soggetti a stress, fatica, paura, tristezza e frustrazione*. Davanti a questi fenomeni abbiamo due possibilità: reagire automaticamente facendoci trascinare dagli impulsi emotivi e dagli schemi mentali del passato oppure *fermarci, osservare e creare dentro di noi uno spazio di ascolto consapevole* che ci permetta di orientare le nostre azioni sui binari sicuri della libertà, della responsabilità e della saggezza.

Il passaggio dalla reazione alla risposta consapevole richiede un momento di PAUSA in cui possiamo scegliere di spegnere la radio Non Stop Thinking per sintonizzarci sulle frequenze più sane e riarmonizzanti del Cuore.

## Cosa sperimenteremo:



Durante il seminario sperimenteremo:

- Pratiche di mindfulness*
- Tecniche di rilassamento, esercizi di respirazione e visualizzazioni guidate*
- Esercizi a coppia e in piccolo gruppo*

## Occorrente



E' consigliabile avere un abbigliamento comodo e portare con sé il proprio tappetino e una copertina per coprirsi. Per il pranzo ognuno potrà portare da casa il proprio pasto, che verrà consumato tutti insieme nella sala in cui si svolgeranno le attività

## Info e Iscrizioni



*Il costo del seminario intensivo è di 50 euro.*

Per partecipare occorre essere in regola con la quota associativa del 2023.

*Il seminario si svolgerà in presenza*, ma è prevista anche la possibilità di seguire il corso a distanza tramite la piattaforma zoom

*Per informazioni più dettagliate sul corso e per conoscere le modalità di iscrizione, visita il sito: [www.nutrimendidimindfulness.it](http://www.nutrimendidimindfulness.it)*

