

Percorso Mindfulness per imparare ad essere consapevoli

Attraverso esercizi di meditazione, respirazione e concentrazione impareremo ad essere pienamente presenti nel qui ed ora. Un corso di mindfulness diviso in 8 incontri (uno a settimana) per imparare a non essere assorbiti perennemente dalle preoccupazioni del futuro o dal rimuginare sul passato, abbandoneremo il pilota automatico per essere consapevoli di ciò che veramente è importante e ciò che non lo è e per imparare ad agire anziché reagire allo stress di tutti i giorni.