

# MINDFULNESS

4 incontri esperienziali  
per coltivare la “meditazione di consapevolezza”



## Destinatari

Il percorso si rivolge a tutti coloro che sono interessati ad una formazione di base sulla Mindfulness, intesa sia come pratica di meditazione individuale sia come “Mindfulness in azione”.

## Finalità

La pratica della Mindfulness è focalizzata sulla ricerca di una maggiore attenzione e stabilità mentale. Con la pratica si acquisiscono inoltre competenze nella gestione delle sensazioni e delle emozioni, riducendo l'affollamento di pensieri e di tutti quegli automatismi che rappresentano una forte causa di stress e di separazione dal nostro Sé più autentico.

## Metodologia

Il percorso esperienziale, della durata complessiva di 8 ore, prevede pratiche di consapevolezza e condivisione in gruppo. Durante ogni incontro verranno proposte letture e stimoli di riflessione.

Conduce **Stefano Chiabolotti**

sociologo, diplomato in Mindfulness Counseling presso l'Istituto LTK di Pomaia (PI).

## Calendario

Gli incontri si svolgeranno il **martedì dalle ore 19.00 alle 21.00**, nelle seguenti date:

**16 aprile    30 aprile    14 maggio    28 maggio 2019**

Il costo è di € 90,00 (novanta). Versamento a favore dell'Associazione COME:  
codice IBAN IT48R0335901600100000157666 (indicare nella causale: nome e cognome, riferimento attività). Per informazioni e iscrizioni: 334 3058422 - 340 3398298.