



CORSO

LA MINDFULNESS



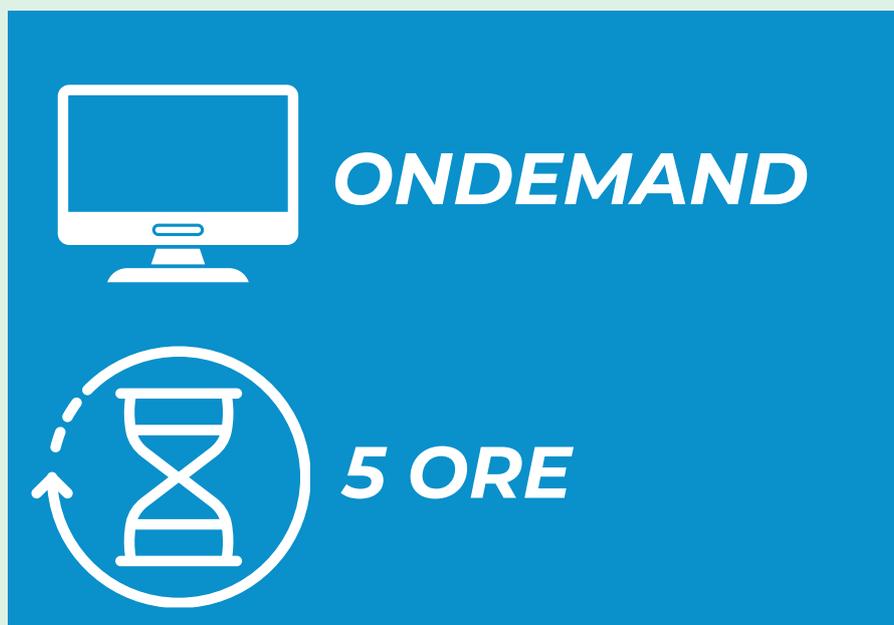
La Mindfulness è un insieme di pratiche per il benessere mentale e corporeo, aumentando la serenità e riducendo l'ansia. Utile per la crescita personale e professionale, ha portato in Occidente, con rigore scientifico, le tecniche di meditazione orientale. Il corso è rivolto a chi vuole coltivare il proprio benessere o opera nella cura dell'altro, con applicazioni in medicina, psicoterapia, educazione e organizzazioni. Se vuoi comprendere e sperimentare la Mindfulness, questo corso fa per te.



CORSO

LA MINDFULNESS

- Prima lezione: **ACCORGERSI E FERMARSI**
- Seconda lezione: **SENTIRE IL CORPO E CONCENTRARSI**
- Terza lezione: **SENTIRE LE EMOZIONI E LA REATTIVITÀ**
- Quarta lezione: **OSSERVARE I PENSIERI E LA FUSIONE CON ESSI**
- Quinta lezione: **COMPASSIONE VERSO DI SÈ E GLI ALTRI**



Il corso ha validità 18 mesi a partire dalla data di acquisto