



eni polo sociale
San Donato Milanese



Mindfulness: Attenzione Intenzionale



corso di Rosa Carriero

Cari soci, vi proponiamo il *per*-corso “**Mindfulness attenzione intenzionale**” organizzato in 8 incontri il **giovedì h18:30-20:00** a partire dal **4 APRILE 2024**

Mindfulness: presenza mentale; essere consapevoli dell’esperienza che si sta vivendo in quel momento, “nel qui ed ora”. La mindfulness **addestra l’attenzione, la consapevolezza non giudicante, la compassione e la saggezza affinché divengano strumenti quotidiani per conseguire la serenità e uno stile di vita più sano.**

Gli incontri mono settimanali saranno un percorso progressivo per imparare ad utilizzare una risorsa a nostra disposizione, che troppo spesso dimentichiamo cioè la consapevolezza rispetto ai nostri processi mentali, emotivi e fisici, mediata dal lavoro corporeo e dall’attenzione al respiro. Il *per*-corso “Mindfulness attenzione intenzionale” si propone di far esperire le pratiche del **protocollo MBSR.**

Il protocollo MBSR è un protocollo psico medico ideato da **Jon Kabat-Zinn**, per la gestione dello stress.

L’obiettivo del *per*-corso è quello di acquisire la padronanza delle pratiche e la capacità, al termine del corso, di portarle avanti autonomamente.

STRUTTURA DEL PER-CORSO

Primo incontro	INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS
Secondo incontro	IL RESPIRO
Terzo incontro	SENSAZIONI E PERCEZIONI CORPOREE
Quarto incontro	STABILIRE UN NUOVO RAPPORTO CON IL CIBO
Quinto incontro	ESERCIZI CORPOREI
Sesto incontro	LIBERARE LA MENTE
Settimo incontro	CI VOGLIAMO BENE? CI PRENDIAMO CURA DI NOI?
Ottavo incontro	NOI E GLI ALTRI

Il *per*-corso sarà condotto da **Rosa Carriero** psicologa clinica iscritta all’Albo Nazionale di Mindfulness (registro dei professionisti certificati).

Per maggiori informazioni relative al programma potete contattare direttamente Rosa info.attenzioneeintenzionale@gmail.com tel. solo sms: 3336160170



eni polo sociale
San Donato Milanese

Gli incontri si terranno presso lo **spazio di Eni Polo Sociale** in via Unica Bolgiano 2, al costo di **200 €** per **8 incontri**. Sarà in alternativa anche possibile iscriversi a **4 incontri** a **105 €** e poi ai successivi 4 incontro a 105 €.

E' possibile **prenotarsi** contattando la segreteria:

- cel. **324 5573090**
- email: polosociale@eni.com