

A CURA DI

ELISA  
ACCORNERO

# BREATH ⚡

## LA MINDFULNESS AL LICEO

6 incontri in piccoli gruppi, in parte  
on line e in parte in presenza, per  
sentirci più forti, più calmi e più  
consapevoli


Martedì 1 marzo

Dalle 16,00

alle 17,30

SU ZOOM





possiamo chiederti più info?  
certo: scrivimi un whatsapp al  
3475034561. Non ci sono domande  
stupide, chiedimi pure quello che ti  
interessa!

## MA COS'È LA MINDFULNESS?

-Mindfulness si può tradurre con presenza mentale, consapevolezza. È una qualità che aiuta a connetterci a noi stessi, ad accettarci meglio, a non credere troppo alla voce autocritica che abita nella nostra testa, a gestire quella modalità della nostra mente che ci fa continuamente pensare al passato e al futuro, alimentando l'ansia e allontanandoci dal momento presente.

-come coltiveremo la Mindfulness? Innanzitutto impareremo delle cose su come funzionano lo stress, l'ansia e le emozioni che ci impediscono, alle volte, di vivere bene. Quindi ci eserciteremo con delle pratiche di meditazione, studiate e verificate, che servono a gestire lo stress e portano molti benefici al benessere psicologico.

-è importante partecipare a ogni incontro?

si, perché gli incontri sono pensati come un percorso. E anche perché condivideremo come va, e nel gruppo ognuno sarà un importante sostegno per tutti gli altri.

Insieme, è meglio.

-Quanto dura?

Inizieremo on line; 1 ora e mezza, ogni due settimane.  
non appena farà più caldo, ci vedremo di persona,  
all'aperto.

faremo 5 incontri + una mezza giornata al parco.

