

A CURA DI
ELISA
ACCORNERO

REFERENTE:
PROF.
NATALE BORASI

BREATH

LA MINDFULNESS AL LICEO

SECONDA EDIZIONE 2022/2023

6 incontri in gruppo

1 sabato al mese alle 12,15

+30 minuti a settimana on line

Aperti a tutti gli studenti

Eerciteremo la nostra attenzione con le pratiche
di Mindfulness per sentirci più calmi, più forti,
più presenti

14 gennaio

4 febbraio

4 marzo

1 aprile

6 e 27 maggio

MAGGIORI DETTAGLI SUL
RETRO DEL VOLANTINO!





Possiamo chiedere più info?
certo: scrivi all'indirizzo mail:
mindfulnessvitto@gmail.com
o borasi@eliovittorini.it
presto sarà pronta la pagina
Instagram!

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.

-devo venire tutte le volte?

no, se sei curioso vieni e basta. Come ogni pratica e apprendimento, non è un miracolo, più ci esercitiamo e più funziona.

se parteciperai a tutti gli incontri, sarà un percorso in cui certamente avvertirai un cambiamento.

-Quanto dura?

1 ora e mezza il sabato in presenza.

30 minuti on line, una volta a settimana, in cui praticheremo le meditazioni apprese il sabato.

