



Scopri la Mindfulness

~ tecnica della consapevolezza in presenza
sabato 13.07.24 dalle ore 9:30 alle 12:30



Studio Polarity-HSP in collaborazione con l'Associazione High Sensitive Persons (HSP) Switzerland

Una vita sana inizia dalla mente!

Un corso rivolto a tutte le persone altamente sensibili interessate a sperimentare e scoprire la pratica della Mindfulness.

"Mindfulness è ciò che sorge quando si presta attenzione al momento presente, in modo intenzionale e non giudicante"
(Jon Kabat-Zinn, 1994, p. 63; 2012).

Si tratta di una pratica laica (non religiosa), derivata dagli insegnamenti del Buddismo e rielaborata dal medico Statunitense Jon Kabat-Zinn negli anni '70. La Mindfulness è una pratica di consapevolezza che ci insegna ad essere presenti con accettazione nel "qui ed ora". Numerose prove scientifiche dimostrano la sua efficacia trasformativa verso una vita più consapevole, equilibrata e autentica.

Le persone altamente sensibili, spesso si trovano a rimuginare, essere sopraffatte dalle proprie emozioni e a rivolgere l'attenzione piuttosto verso l'esterno. La Mindfulness rappresenta qui un prezioso alleato per calmare la mente, ristabilire una connessione nuova con il proprio sé interiore coltivando una presenza corporea integra e vigorosa.

Il concedersi lo spazio d'ascolto profondo di sé in un contesto che promuove l'apertura e la curiosità verso la scoperta della propria totalità è una delle azioni più gentili che possiamo compiere per noi stessi.

Durante questo corso di 3 ore, verrai introdotto al concetto di Mindfulness e avrai l'opportunità di vivere l'esperienza di diverse tecniche e strumenti pratici della Mindfulness che potrai incorporare nella tua vita quotidiana.

Alla fine del corso, avrai la possibilità di proseguire il tuo percorso partecipando al programma completo di Mindfulness Riduzione dello Stress (MBSR), che inizia il 3 settembre 2024.

"Nessuna arte è superiore a quella del ricordo di sé."
Robert Burton

Prerequisiti: Nessuna

Costo:

Fr. 75.--

Fr. 60.-- membri dell'associazione HSP

Luogo: Scoprirsi - Via Sant'Abbondio 35 - 6925 Gentilino - Lugano - www.scoprirsi.com

Per informazioni e iscrizioni: studiopolarityhsp@gmail.com

Condotta da:

Eva-Lena Fehlmann, BSc. (Hon) Psych. (Open) Laurea in psicologia scientifica - Insegnante formato di Mindful Self-Compassion per adulti e adolescenti - Master in Mindfulness MBSR & MBCT - Terapista Complementare con attestato del Canton Ticino e Certificato settoriale OmL TC; terapia della Polarità - Somatic Experiencing® Practitioner - Operatrice per PAS - Certificato FSEA Animare corsi per adulti.

Il corso partirà solo con un minimo di 4 iscritti. È gradita la pronta iscrizione in modo per confermare la prenotazione della sala.
Grazie per la vostra collaborazione e comprensione.

Iscrizione entro
il 15 giugno
2024.

www.studiopolarityhsp.ch

