

## OBIETTIVI

- Portare l'attenzione al presente attraverso il respiro durante le varie asana (posizioni dello yoga)
- Ascoltare il tuo corpo e accogliere le sensazioni fisiche durante il movimento.
- Esplorare ed accettare i tuoi limiti.
- Sciogliere le tensioni muscolari e aumentare la flessibilità.
- Raggiungere un'armonia e un benessere psicofisico.

## MODALITÀ

Ogni lezione dura un'ora e mezzo ed è costituita da pratiche di yoga mindfulness guidate, adatte a TUTTE LE ETA' e ad OGNI LIVELLO.

Il costo è di 20 euro (10 euro per chi ha partecipato al Mindful Diet)

Per prenotarsi e saperne di più:

[www.psicoterapiaemindfulness.it/mindfulness/](http://www.psicoterapiaemindfulness.it/mindfulness/)

## MINDFUL YOGA

SABATO  
27 GENNAIO  
2018  
ORE 16-17.15

## CONTATTI

**DOTT.SSA GLORIA  
SALVATORE  
PSICOLOGA  
ESPERTA IN TRAINING  
AUTOGENO, MINDFULNESS E  
ISTRUTTRICE CORSI MBSR.**

**DOTT.SSA FABIANA PINTO  
PSICOLOGA E  
PSICOTERAPEUTA  
ESPERTA IN MINDFULNESS E  
ISTRUTTRICE CORSI MBSR**

PRENOTATI AL +3395797755  
+3385494093 OPPURE INVIA  
MAIL:  
INFO@PSICOTERAPIAEMINDFULNESS.IT

CENTRO DHARMA  
VIA TIRSO, 47 ROMA

## MEDITAZIONE IN MOVIMENTO

CORSO DI YOGA CONSAPEVOLE  
PER TROVARE L'EQUILIBRIO E  
L'ARMONIA CORPO-MENTE.

## NEL QUOTIDIANO RIESCO A..

Trovare del tempo libero da dedicarmi?

Prestare attenzione al mio corpo e alle sensazioni di tensione o di fastidio?

Calmare la mente agitata durante i pasti e prima di dormire?

Muovermi con consapevolezza, mentre cammino o faccio la spesa?

Scegliere un'attività fisica che mi faccia sentire bene assecondando le mie capacità fisiche?

## YOGA COME "STILE DI VITA"

La Mindful Yoga (yoga consapevole) è un modo di stare in forma e fare amicizia con il tuo corpo basato non sulla performance da raggiungere ma sull'ARMONIA corpo-mente.

La MINDFULNESS, tradotta come "consapevolezza", è stata introdotta dal medico Jon Kabat Zinn alla fine degli anni '70 con il protocollo MBSR (Riduzione dello Stress Basato sulla Mindfulness). E' un metodo applicato con successo nelle cliniche, scuole e aziende per vari disturbi: depressione, ansia, pensieri ricorrenti e stati dolorosi. I benefici fisici, psicologici ed emotivi sono stati dimostrati scientificamente.

MINDFUL  
YOGA SIGNIFICA  
PRATICARE CON  
CONSAPEVOLEZZA,  
PRESTANDO PIENA  
ATTENZIONE AL  
RESPIRO E ALLE  
SENSAZIONI DEL  
CORPO, IN MANIERA  
NON GIUDICANTE E  
CON GRATITUDINE E  
AMORE VERSO SE  
STESSI

