

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/

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

