



MINDFULNESS: RIDURRE LO STRESS

DESCRIZIONE

La capacità di essere presenti a se stessi, radicati nel momento presente consente di disporre di opportunità di risposta e comportamento che superano gli schemi abituali, questa è una dote innata che può essere allenata e sviluppata consapevolmente fornendo possibilità di trasformazione inaspettate. Il corso è basato sul protocollo ideato oltre 30 anni fa da Jon Kabat Zinn e che ha raccolto numero voli pubblicazioni scientifiche a sostegno dei suoi benefici. Le tecniche traggono origine dalle pratiche meditative orientali ma sono declinate in un contesto laico e occidentale.

PROGRAMMA

- Pratiche guidate di esercizi di consapevolezza dei pensieri, emozioni e sensazioni;
- Yoga Stretching dolce e movimenti corporei accessibili a tutti;
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza;
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana;
- Introduzione agli strumenti di Pratica quotidiana con ausili audio e cartacei a supporto.

DESTINATARI

Tutti i dipendenti

DURATA

16 ore