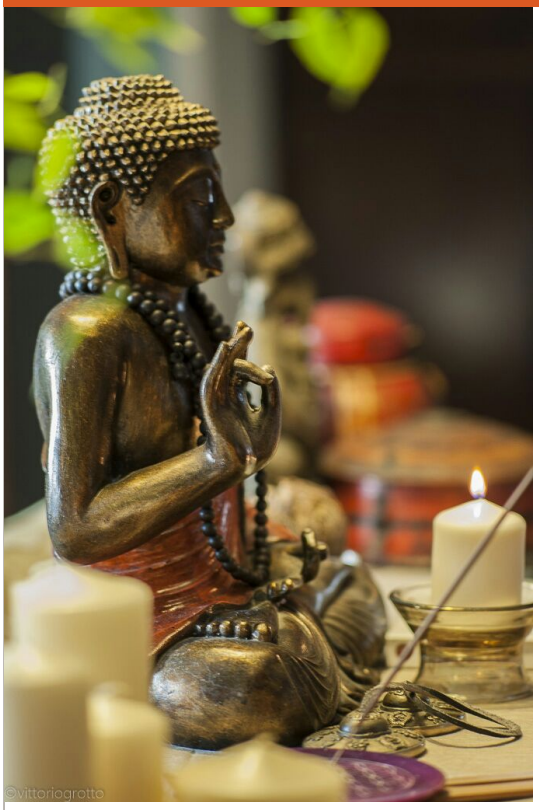
CORSO DI MINDFULNESS



"Non c'è nessun farmaco che possa renderci immuni allo stress e al dolore, che sia in grado di risolvere magicamente i problemi della nostra vita e di guarirci. Muoverti verso la guarigione e la pace interiore richiede uno sforzo cosciente da parte tua. Significa imparare a lavorare proprio con quello stress e quel dolore di cui vuoi liberarti."

Kabat-Zinn

La **MINDFULNESS è una meditazione**, tra le più studiate ed efficaci pratiche di consapevolezza corporea, emozionale e psicologica, basata sulla antica pratica meditativa vipassana, che ha 2500 anni.

Ha lo scopo di accrescere la consapevolezza dell'esperienza momento per momento, lavorando sull'attenzione al respiro. Il respiro aiuta la concentrazione, ci riporta a noi stessi, ci ancora nel "qui ed ora" calmando il corpo e la mente. Ci libera dal rimuginino ossessivo, dall'essere sempre altrove col pensiero, aiuta a osservare i nostri pensieri e sentimenti con più distacco, con più chiarezza, con la certezza di avere più scelte a disposizione, di essere più liberi di trovare risposte efficaci e appropriate in situazioni di stress, anziché essere sopraffatti dalle nostre reazioni automatiche.

Dott.ssa Barbara Alessio
335 7623863
Strada Torino 65
Moncalieri
Citof. 66
dott.alessiob@libero.it
www.almadea.it

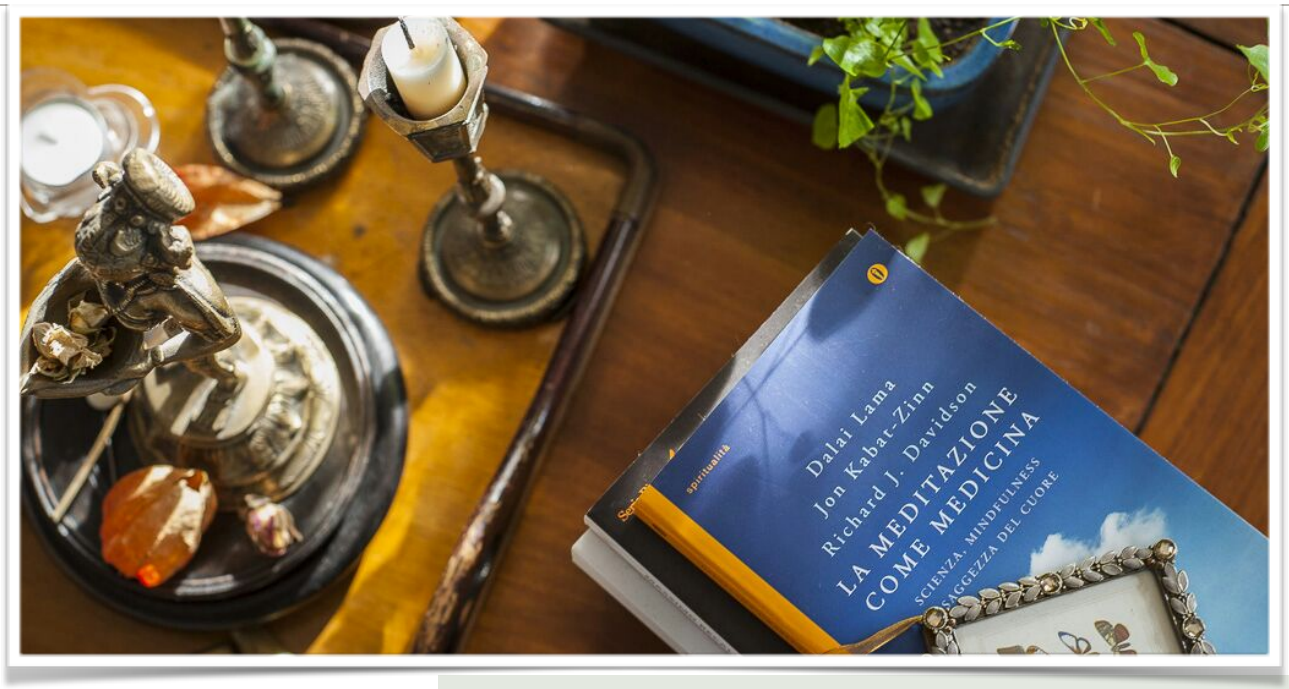
- Venerdi 10 marzo
- Venerdi 17marzo
- Venerdi 24 marzo

3 INCONTRI euro 45

0re 19,20 - 20,15

Con aperitivo ultima sera

Si prega massima puntualità. Prenotazione obbligatoria.
Abbigliamento molto comodo, con tappetino o coperta.



Negli ultimi anni oltre 1450 ricerche sulla mindfulness sono state pubblicate su riviste scientifiche ufficiali, dimostrandone statisticamente con analisi biochimiche ed elettrofisiologiche, test psicologici e gruppi di controllo, follow-up, i rilevanti effetti clinici, fisiologici, emotivi, relazionali e psicologici.



- promuove la plasticità cerebrale
- rafforza il sistema immunitario e diminuisce l'inflammaging
- riduce la carica del sistema nervoso simpatico (eccitatorio-attivante) che genera tensione muscolare, nervosa e psicologica
- migliora l'azione del sistema nervoso parasimpatico (rilassante-calmante), che riduce la frequenza del respiro, l'ipertensione sanguigna e il battito del cuore, prevenendo o migliorando lo stato delle malattie cardiache in generale
- aumenta la concentrazione degli ormoni del benessere (endorfina, serotonina, dopamina, l'ossitocina)
- migliora la stabilità emotiva
- allevia il dolore cronico
- migliora le attività cognitive (concentrazione, creatività, intuizione)