

Il Benessere Emotivo con la Meditazione (mindfulness) e i Fiori di Bach



Fiori di Bach



Mindfulness

Capire e gestire le emozioni è importante per imparare a trovare il giusto equilibrio e raggiungere una maggiore consapevolezza di sé e serenità. Attraverso questo corso apprenderai degli strumenti che ti permetteranno di raggiungere e mantenere una stabilità emotiva e aumentare il benessere psicologico. Imparerai attraverso l'utilizzo di una scheda a riconoscere le tue emozioni e le reazioni ad esse. Per ripristinare l'equilibrio avrai a disposizione per ogni emozione un Fiore di Bach e la tecnica di mindfulness per raggiungere una piena consapevolezza di te stesso.

Date e durata del corso: 6 lezioni di 75 minuti (1 ora e 15 minuti)

dalle 18:45 alle 20 i segg. lunedì sera: 28 Ottobre - 4, 11, 18, 25 Novembre - 2 Dicembre

Minimo iscritti 10 persone, massimo 15 persone.

Insegnanti: Monica Altare psicologa, psicoterapeuta Facilitatore Mindfulness

Stefania Rodofile: Naturopata olistica e ricercatrice delle emozioni

1° incontro: Introduzione alla Mindfulness ed esercizi + homework

2° incontro: cosa sono e cosa servono i fiori di Bach

3° incontro: disattivare il "pilota automatico", esercizi+ homework

4° incontro: le varie emozioni e i suoi fiori

5° incontro: Meditazione e stress, esercizi

6° incontro: come utilizzarli quando

Si consiglia abbigliamento comodo (tuta) e tappetino per gli incontri di meditazione

Costo: 120 euro + tessera associazione (10 euro per chi non già tesserato)