



AIMY

Associazione Italiana Mindfulness Yoga



INCONTRI GRATUITI

PER LA PROMOZIONE DEL BENESSERE GLOBALE

PROGRAMMA PER LA

RIDUZIONE

DELLO STRESS

E IL TRATTAMENTO DEI DISTURBI

DELL'ANSIA E ATTACCHI DI PANICO

IL PROGRAMMA MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

È un programma sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale ideata da J. Kabat Zinn. Il programma Mindfulness MBSR: è finalizzato alla riduzione dello stress e di tutte le manifestazioni dell'ansia. È rivolto alle persone che hanno bisogno di aiuto per affrontare i momenti di difficile cambiamento che determinano sofferenza e abitudini sbagliate e poco salutari. Una pratica di facile apprendimento basata sulla consapevolezza necessaria alla cura della propria salute psicofisica senza ricorrere ai comuni rimedi tradizionali ma basandosi sulle proprietà naturali di autoguarigione di cui ogni essere vivente è dotato.

Le attività del corso prevedono:

- pratiche guidate di consapevolezza;
- lavoro sul corpo: mindful yoga e movimento consapevole;
- esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana;
- pratica quotidiana a casa da svolgere con l'ausilio dei CD;
- condivisione con l'istruttore e con il gruppo dell'esperienza.

Numero Verde Gratuito

800 97 43 16

consulenza gratuita