



# CORSO DI MINDFULNESS

## PENSIERI NEGATIVI? ALLA LARGA!

La Mindfulness ci permette di allenarci a restare nel momento presente con curiosità e non giudizio. Ci permette di entrare in contatto profondo con la nostra esperienza nel qui ed ora, sviluppando serenità ed equilibrio.

***“Ti preoccupi troppo di ciò che era e di ciò che sarà.  
C’è un detto: ieri è storia, domani è un mistero,  
ma oggi è un dono; per questo si chiama presente”***

Il laboratorio è gratuito ed è rivolto a **un massimo di 15 ragazzi, dai 16 ai 34 anni**, e non prevede alcun requisito.

### OBIETTIVO DEL CORSO

Attraverso pratiche di meditazione di consapevolezza seduta, distesa e in movimento, yoga, condivisioni di gruppo e pratica quotidiana a casa si apprenderà come:

- Sviluppare concentrazione e pazienza
- Diventare consapevoli delle proprie esperienze interiori, pensieri, sensazioni corporee ed emozioni, momento per momento;
- Osservare e comprendere le proprie modalità automatiche
- Imparare a gestire in maniera efficace lo stress e le emozioni negative e difficili (rabbia, ansia, tristezza)
- Acquisire la capacità di scegliere la risposta più efficace e non impulsiva
- Prendersi cura di sé stessi.

La Mindfulness offre tutto un altro modo di vivere la nostra vita e di relazionarci alle emozioni, allo stress, ai pensieri e al nostro corpo. E’ una capacità che tutti noi possediamo, ma che ha bisogno di essere coltivata.

### QUANDO

Incontri gratuiti di presentazione dei corsi:

- venerdì 25 novembre, ore 19,30
- lunedì 12 dicembre, ore 19,00
- Primo corso: dal 27 gennaio, il venerdì ore 20-23
- Secondo corso: dal 4 aprile, il martedì ore 17-20

### DOVE

Presso CoLab Torre Cimabue, Via Cimabue 18, Brescia

**Per iscrizioni:** [www.youthcolab.it](http://www.youthcolab.it) [info@youthcolab.it](mailto:info@youthcolab.it) cell: 320-6058157



Un progetto di



Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ASST Spedali Civili



LA RONDINE  
SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

Con il contributo di

