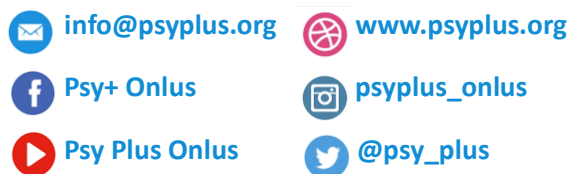




Via Gaeta, 19
CAP 00185 – ROMA (RM)



Psy+ Onlus è un'organizzazione
non lucrativa di utilità sociale
che si impegna per la diffusione
di buone pratiche nella psicologia,
nella psicoterapia e
nella cooperazione.

Psy+ promuove e sviluppa
progetti secondo metodologie
partecipative, sostiene processi
di sviluppo endogeni valorizzando
risorse e culture locali.

www.psyplus.org



**CENTRO
CONSULENZA
CLINICA**

**INCONTRI DI
MINDFULNESS**



CHE COS'È LA MINDFULNESS?

Mindfulness è quella particolare qualità della mente che ci consente di:

"portare l'attenzione in modo non giudicante al momento presente, momento dopo momento".

Jon Kabat Zinn

La Mindfulness è uno stato mentale di presenza, con il quale raramente entriamo in contatto durante la vita quotidiana, essendo la mente maggiormente impegnata fra il futuro, il passato, storie e giudizi.

INCONTRI DI PRATICA DI MINDFULNESS

"Riportare la mente a casa"

Una costante pratica di Mindfulness ci aiuta a riportare la mente a casa, al **qui ed ora** del **momento presente** e ci aiuta a ridurre la reattività della nostra mente disinnescando gli automatismi spesso fonte di malessere e disagio.

Gli incontri di pratica di Mindfulness ci aiutano a **prenderci una pausa** da questa reattività automatica e a riprendere in mano il proprio vivere.

La *mente* se lasciata a sé stessa reagisce in modo volubile e reattivo agli stimoli che la colpiscono, viene sballottata da un pensiero all'altro, da un'emozione all'altra, da un conflitto all'altro.

La pratica ci aiuta a **prenderci cura della nostra mente a renderla calma e lucida, ricettiva, aperta** ad entrare in contatto con la realtà così com'è.



*La **Mindfulness** propone una nuova modalità per entrare in contatto con la propria esperienza in maniera più intima e meno giudicante. Un processo attraverso il quale possiamo trasformare la nostra esperienza abituale ed accedere a nuove possibilità, quali diversi modi di agire e di entrare in relazione in ambito di vita sociale, relazionale, familiare, lavorativo.*

PROGRAMMA

In ogni incontro verranno proposte pratiche di Mindfulness:

- ❖ **sul respiro**
- ❖ **sul corpo**
- ❖ **su emozioni e pensieri**

Seguirà uno spazio di condivisione e di approfondimento.

QUANDO?

Ogni lunedì dalle ore 13:00 alle ore 14:00
in via Gaeta n° 19 a Roma

Gli incontri saranno tenuti dalla
dott.ssa **Marika Nuti**

*Psicologa, Psicoterapeuta,
Insegnante di Mindfulness*

**I COSTI RIENTRANO ALL'INTERNO
DEL TARIFFARIO AGEVOLATO
DEL CENTRO CLINICO PSYPLUS**

Per partecipare agli incontri
contattare il numero:

+39 **347 256 2500**

Oppure scrivere a:

m.nuti@psyplus.org

