



STUDIO MIND ORDER
Via A. Cecchi 9/3, 20156, Milano

RIPARTO DAME

Percorso motivazionale con
pratiche di mindfulness

Cos'è la paura?

La non accettazione dell'incertezza.

Se accettiamo l'incertezza, diventa un'avventura.

- Rumi -



Buon anno!

Che sia un anno come lo vuoi tu, te lo auguro con tutto il mio cuore.

Ti invitiamo a partecipare agli incontri **di mindfulness di gruppo** che si terranno presso lo studio Mind Order.

Guidati dalla Dott.ssa Rosanna Massari intraprenderemo un **percorso esperienziale** volto alla consapevolezza di sé. Impareremo, e miglioreremo, la nostra capacità di **restare nel momento presente per ridurre lo stress e la sofferenza.**

Lo faremo tutti quanti insieme, in gruppo, perché si sa che l'unione fa la forza.

Gli incontri saranno settimanali, per un totale di 10, con un costo di 40€ l'uno.

La data di inizio verrà decisa e comunicata agli interessati una volta formato il gruppo.



RIPARTO DA ME,
MA INSIEME AGLI ALTRI,
per condividere
fatiche, impegni, sofferenze,
entusiasmi, gratitudine,
progetti, sogni e benessere

PROGRAMMA

- ✓ Costruiamo il gruppo
- ✓ Cos'è la mindfulness
- ✓ Osservazione delle proprie esperienze di vita mentre accadono nel "qui ed ora"
- ✓ Atteggiamento non giudicante versus necessità di stimolare la curiosità di sé
- ✓ Gestione degli impulsi (anche in riferimento allo stretto legame con il cibo)
- ✓ Attività che nutrono & attività che tolgono energia
- ✓ Buoni propositi per il futuro



ACCOGLI TUTTO, NON RESPINGERE NULLA

*Il curioso paradosso è che, quando accetto me stesso
così come sono allora posso cambiare.*

- Carl Rogers -

SE SEI INTERESSATO PUOI CONTATTARCI

+39 375 6266 455

www.mindorder.it

Via A. Cecchi 9/3, 20156, Milano

MIND  ORDER