

Le esperienze di Mindfulness dei nostri associati si arricchiscono di un nuovo percorso con la Mindfulness Psicosomatica !

## **Corso di Mindfulness Psicosomatica per la riduzione dello stress**

Pratica base del respiro consapevole per un'esperienza unitaria di sé integrata con esercizi che favoriscono l'espressione emotiva. Una delle più antiche ed efficaci tecniche di benessere psicosomatico, convalidata da migliaia di ricerche scientifiche.

**IL PERCORSO** è rivolto a tutte le persone che si trovano a vivere a contatto con l'intensità ed il disagio della vita, derivanti dalla difficoltà di gestire eventi stressanti, che possono avere cause improvvise o essere di lunga durata.

Ma in generale l'esperienza è adatta a tutte le persone che sono interessate a prendersi cura di se stesse e a ridurre lo stress fisico, mentale ed emotivo.

**PROGRAMMA** : comprende 8 incontri di gruppo settimanali al **lunedì dalle 18.30 alle 20.15 in Viale Grigoletti n. 3 Pordenone.**

Le attività del corso prevedono:

- Pratiche guidate di esercizi di consapevolezza seduti, sdraiati e in piedi
- Movimenti corporei dolci
- Conversazioni di gruppo
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- Contributi teorici
- Pratica quotidiana

**COSA PORTARE:** abbigliamento comodo e tappetino

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONE** : ASSOCIAZIONE ONLUS APA  
ANSIA PANICO AGORAFOBIA Tel. 366 8732117 email: [associazione.apa.pn@virgilio.it](mailto:associazione.apa.pn@virgilio.it)

**DOCENTE** : Laura Prosdocimo, Psicologa, ricercatrice dedita allo studio e alla pratica della meditazione, diplomata Shiatsuka professionale. Si è formata sul modello Mente-Corpo presso l'A.U.S.L. di Bologna e il Mind Body Medicine Hospital di Boston (USA). Ha partecipato a seminari e ritiri Mindfulness based del Center for Mindfulness della Medical School - University of Massachusetts (USA) e Oxford University. E' docente del protocollo di Mindfulness Psicosomatica, nonché allieva del programma buddista BASIC PROGRAM sviluppato dalla Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana (FPMT).