

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_  
Indirizzo \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_

Cap \_\_\_\_\_ Tel \_\_\_\_\_ Mail \_\_\_\_\_

Ai sensi del D.lgs. n. 196/2003, consento agli Studi Persea il trattamento dei presenti dati ai soli fini dello svolgimento del corso, anche con strumenti elettronici, nonché per eventuali comunicazioni di altre iniziative.

SI  NO

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

Studi PERSEA  
Psicoterapia e Consulenza Psicologica



Studi  
PERSEA  
Psicoterapia e Consulenza Psicologica



## Info e Iscrizioni

**Dott.ssa Maria Antonietta Vitucci**  
*Psicologa, Psicoterapeuta in Formazione*  
m.antoniettavitucci@studipersea.it  
349 6334545

**Dott.ssa Eleonora Cittadino**  
*Psicologa*  
eleonoracittadino@studipersea.it  
338 4251947

## MINDFULNESS Percorso Base

03 - 24  
Novembre  
2015

Via Romana, 228 - Loc. Arancio - 55100 Lucca

[www.studipersea.it](http://www.studipersea.it) - [info@studipersea.it](mailto:info@studipersea.it)

Tel. 0583 490440

[www.studipersea.it](http://www.studipersea.it)

# MINDFULNESS

## Percorso Base

03 - 24 Novembre 2015

La prospettiva della Mindfulness propone una nuova modalità per entrare in contatto intimo e profondo con le proprie esperienze e favorisce lo sviluppo di una particolare attenzione al proprio modo di percepirle, permettendo di rinnovare il consueto modo di reagire ad esse. Mindfulness è un termine anglosassone che in questo contesto significa "un particolare modo di prestare attenzione al momento presente, in modalità non giudicante e intenzionalmente". (Jon Kabat-Zinn).

A chi non è mai capitato di pensare continuamente a cosa è successo nel passato e a non riuscire a concentrarsi sul presente, oppure a non essere pienamente soddisfatti di ciò che si fa, a sentire la necessità di controllare tutto o di trovarsi sotto stress a lavoro?

La Mindfulness ci aiuta ad ascoltare ed accogliere i nostri pensieri e le nostre emozioni così come sono senza giudicarli, nè bloccarli consentendoci così di superare situazioni come quelle sopra descritte imparando a rimanere nel momento presente.

Prendere pieno contatto con il proprio essere ci permette di gestire le esperienze in maniera efficace interrompendo i comportamenti automatici messi in atto inconsapevolmente e promuovendo un atteggiamento più positivo verso se stessi.

## PROGRAMMA

**03 novembre | 18.45-20.00**

"Imparo a stare con me stesso"

**10 novembre | 18.45-20.00**

"Lascio andare i miei pensieri come fossero nuvole"

**17 novembre | 18.45-20.00**

"Le emozioni nella mia testa"

**24 novembre | 18.45-20.00**

"Imparo a stare nel presente, lascio andare il passato e non ho paura del futuro"

## INFORMAZIONI

La scheda di iscrizione, debitamente compilata e firmata, dovrà pervenire entro e non oltre il 27.10.2015 ai seguenti indirizzi:

**[m.antonieltavitucci@studipersea.it](mailto:m.antonieltavitucci@studipersea.it),**

**[eleonoracittadino@studipersea.it](mailto:eleonoracittadino@studipersea.it)**

oppure consegnata a mano presso la segreteria degli **Studi PERSEA** in Via Romana, 441 - Lucca, nel seguente orario: dal Lunedì al Venerdì dalle 15.30 alle 18.30.

Il Percorso verrà attivato al raggiungimento di minimo 5 partecipanti e per un massimo di 10. Ai partecipanti ammessi, in base alla data di arrivo delle schede di iscrizioni, verrà data conferma una settimana prima dell'inizio.



## OBIETTIVI

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- Accogliere ed affrontare le situazioni difficili
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti

## COSA FACCIAMO

- Pratiche guidate di esercizi di consapevolezza
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana

## ORGANIZZAZIONE

- 4 incontri
- cadenza settimanale: martedì dalle 18.45 alle 20.00
- durata incontri: 1h e 15 minuti
- numero partecipanti: minimo 5 massimo 10
- costo percorso: 100 €

