

SELF EFFECTIVENESS

MINDFULNESS BASE

Durata	4 incontri da 2 ore
Cosa impareremo	- Cos'è la Mindfulness e come si pratica

Argomenti trattati	<p>Il percorso vuole far conoscere la mindfulness nei suoi aspetti teorici e pratici Verrà sperimentata la pratica della mindfulness con la meditazione seduta sdraiata e camminata, il body scan, la focalizzazione.</p> <p>Ogni incontro sarà centrato su un aspetto in modo da far conoscere tutti gli aspetti della mindfulness Tema dei quattro incontri:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sentire il respiro• Sentire il corpo• sentire la mente• sentire la mente e il corpo
---------------------------	---

Metodologia	Esperienziale
--------------------	---------------

Il corso è utile a	Coach principianti ed esperti che abbiano già svolto il corso di mindfulness base oppure che già conoscono la mindfulness nei suoi aspetti principali
---------------------------	---
