

SELF EFFECTIVENESS

MINDFULNESS AVANZATO

Durata	4 incontri da 2 ore
Cosa impareremo	Come procedere nella pratica della mindfulness incrementando il tempo di meditazione e il tipo di esercizi per la focalizzazione e il benessere psicofisico.
Argomenti trattati	Verrà praticata la meditazione seduta, sdraiata e camminata, con esercizi di respirazione, letture di brani e poesie. I tempi di meditazione saranno fino a 45 min
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
