



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS



ISTITUTO
BARBARIGO

➤➤ Mindfulness e salute



Il Centro Veneto per la Riduzione dello Stress è lieto di invitarvi a due pomeriggi di

conferenze e pratica di **MINDFULNESS**

Presso Aula Magna

Istituto BARBARIGO

Via Rogati, 17 PADOVA

La **mindfulness** è una pratica di presenza mentale attraverso la meditazione ed il rapporto con le sensazioni corporee. E' stata oggetto, nell'ultimo trentennio, di molte ricerche scientifiche e sperimentazioni e rappresenta un modo nuovo di avvicinare le diverse esperienze di vita, coltivando un atteggiamento mentale che consente di ridurre la fatica e la sofferenza legate a situazioni difficili.

Trova applicazione in ambito educativo, nel supporto dei pazienti oncologici o con dolore cronico, nella psicopatologia, in ambito sociale e sanitario per affrontare stress, sindromi da burn-out, problematiche legate all'adolescenza ed alle dipendenze.



[www.centroveneto
riduzionestress.it](http://www.centroveneto
riduzionestress.it)

Entrata libera

E' gradita l'iscrizione

Sabato 21 novembre ore 15.30

Prendersi cura con la mindfulness

Irene Guglieri, Giovanni Foffano

Sabato 12 Dicembre ore 15.30

Stress, malattia e Mindfulness

Eleonora Capovilla

centrovenetomindfulness@gmail.com

Tel.: 3485204514