

La Formatrice

SERENA SCIARRATTA:

Psicologa clinica ad orientamento psicosomatico.

*Donaci il tuo 5 per
mille!*
C.F. 97208650156



Siamo tutti genitori.

Questo ci permette di affiancare alla nostra professionalità uno sguardo più umano e comprensivo... sappiamo cosa vuol dire essere mamma e papà, cosa vuol dire soffrire per i propri figli, ma, ancor di più, ridere con loro!!!!

ABC Lombardia Onlus è un'associazione nata da famiglie di bambini cerebrolesi e si pone come servizio di supporto e punto di incontro per tutti i genitori che, vivendo la diversabilità, manifestano esigenze o necessità specifiche.

<https://abclombardia.wordpress.com/>

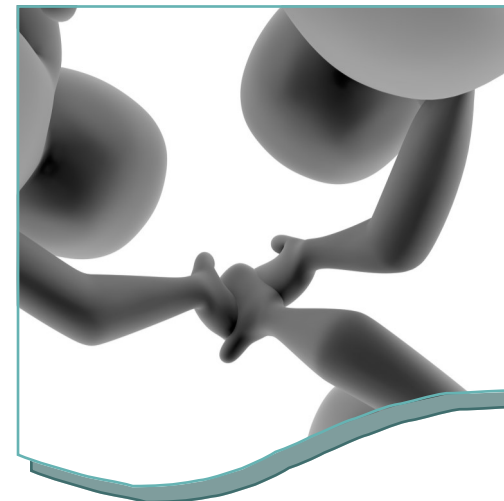
ABC Associazione Bambini Cerebrolesi Lombardia ONLUS

Via Padova n.288 Milano
Via Marzaro n.17 Leggiuno (Va)

Tel.: 331-4711415
Posta elettronica: info@abclombardia.it

ASCOLTANDO IL CORPO

***Tecniche di
consapevolezza
psicosomatica***



**ABC Associazione Bambini
Cerebrolesi Lombardia
ONLUS**

Il Corso

Questo percorso nasce dal desiderio di integrare mente e corpo attraverso l'ascolto del proprio respiro.

La pratica della mindfulness propone un modo profondamente diverso di porsi in relazione con la propria esperienza emotiva portando un'attenzione consapevole ed intenzionale agli eventi interni a noi (pensieri, emozioni e sensazioni fisiche) e a ciò che accade fuori da noi, attraverso un atteggiamento non giudicante e radicato nel qui ed ora.

Una quotidianità sempre più frenetica e stressante richiede di ritrovare uno spazio di maggior presenza e accettazione, che ci apre ad esperienze inaspettate, alla ricchezza del momento presente, alla pienezza del vivere interrompendo il circolo vizioso della proliferazione mentale, promuovendo il benessere psicofisico della persona e una relazione più efficace con la vita.

Una capacità intrinseca nell'essere umano che può essere riscoperta.

Il corso è aperto a:

- Insegnanti, educatori, operatori
- Volontari
- Genitori
- Studenti

Per la partecipazione al corso sono necessari abbigliamento comodo, un tappetino, un cuscino e una coperta.

La partecipazione è gratuita

Le date

- ⇒ 18 febbraio 2017
- ⇒ 4 marzo 2017
- ⇒ 27 Maggio 2017
- ⇒ 3 Giugno 2017
- ⇒ 17 Giugno 2017

Ore 10,00-12,00

Dove

ANEB - Associazione Nazionale Ecobiopsicologia

 www.aneb.it

Via Vittadini, 3 - 20136 MILANO

Informazioni e iscrizioni

ABC Associazione Bambini Cerebrolesi Lombardia ONLUS

info@abclombardia.it

Cell. 331-4711415

Il Modulo "Ascoltando il corpo" è stato pensato e strutturato in continuità con "Empatia: comunicare con le emozioni", da noi organizzato nel medesimo periodo e luogo

Il corso è una proposta di ABC Associazione Bambini Cerebrolesi ONLUS

Realizzato grazie al sostegno di Fondazione Cariplo



Via Padova n.288 Milano
Via Marzaro n.17 Leggiuno (Va)

Tel.: 331-4711415
Posta elettronica: info@abclombardia.it