



# RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE- MEDITAZIONE



Mindfulness, letteralmente "pienezza della mente", è uno stato di consapevolezza del presente senza giudizi.

La mindfulness è una tecnica molto semplice ed essenziale che si basa sul respiro e che serve a sperimentare una consapevolezza psicosomatica in cui scompare la divisione tra corpo, emozioni e mente ed emerge la coscienza unitaria di sé.

La mindfulness, come molte altre pratiche "dolci", promuove il benessere psicofisico e la riduzione dello stress, dell'ansia e della depressione in tutte le persone di tutte le età stimolando le risorse naturali insite nella persona.

E' indicata anche per affrontare con maggiore serenità prove di esame, colloqui, incontri di lavoro, prove sportive e qualsiasi situazione in cui occorrono presenza e lucidità mentale.

**Il corso sarà tenuto dalla Psicologa Dott.ssa LUCIA VASELLI (3491945943)**

**C/O SALETTA UISP - VIALE EUROPA 161**

**LUNEDI' ORE 20.50**

**Inizio Corso - Ottobre 2015**

**Lezioni di prova 21-28 settembre**

**Per info ed iscrizioni rivolgersi alla Segreteria UISP al numero 0564/417756**

Fotocopiato in proprio luglio 2015

Uisp - Unione Italiana Sport Per tutti - Comitato Territoriale Grosseto

50100 Grosseto (GR) - Viale Europa, 161 - Tel. 0564/417756 - Fax 0564/417759 - e-mail: grosseto@uisp.it - www.uisp.it/grosseto - C.F. 82012070538