



<i>Tipologia</i>	CORSO LIBERO CULTURALE - FORMATIVO
<i>Titolo corso</i>	MINDFULNESS - CORSO 2
<i>Docente</i>	SILVIA KAJON
<i>Istituto</i>	"GUETTI" TIONE DI TRENTO
<i>Calendario</i>	



MINDFULNESS – CORSO 2		
Lunedì	08/01/2024	20:30 – 22:00
Lunedì	15/01/2024	20:30 – 22:00
Lunedì	22/01/2024	20:30 – 22:00
Lunedì	29/01/2024	20:30 – 22:00

Descrizione breve del corso

Il Corso 2 è pensato per integrare e approfondire le conoscenze acquisite nel corso precedente ed è rivolto a coloro che già possiedono delle nozioni di base di mindfulness, il programma verrà infatti incentrato su pratiche più avanzate e argomenti più approfonditi. Dopo un breve riepilogo delle fondamenta della mindfulness saranno esaminate ed ampliate le tecniche di respirazione consapevole e di pratica della scansione corporea per aumentare la propria consapevolezza delle sensazioni fisiche, imparando anche come applicare queste pratiche nella vita quotidiana.

Si approfondirà la capacità di riconoscere, accettare e gestire le emozioni attraverso pratiche di mindfulness avanzate, esplorando tecniche che aiutino a stabilire una connessione più profonda con le emozioni e a rispondere ad esse con consapevolezza anche quando sembrano troppo intense. Si verrà guidati all'osservazione dei pensieri che giudichiamo negativi, per osservarli senza identificarsi con essi, sarà questa anche l'opportunità di sostituire abitudini negative con comportamenti positivi attraverso la pratica della mindfulness.

Si lavorerà, infine, sulla comunicazione consapevole nelle relazioni interpersonali: verranno analizzate l'empatia e la comprensione reciproca, fornendo strumenti per gestire intenzionalmente le situazioni complesse che possono emergere nei rapporti con gli altri. Si otterranno strumenti per una maggiore centratura.

Per quanto riguarda l'abbigliamento saranno sufficienti maglie e pantaloni comodi. Si suggerisce di portarsi uno scialle o una coperta e calzini caldi o antiscivolo. Portare con sé, inoltre, un tappetino yoga. Non sarà necessario altro materiale, se non voi stessi.

Numero max partecipanti: 20.

<i>Scadenza iscrizioni</i>	04/01/2024
<i>Destinatari</i>	ADULTI
<i>Costo</i>	CONTRIBUTO DI 30,00 €
<i>Attestato o certificazione</i>	ATTESTATO DI FREQUENZA (su richiesta con min.70% della frequenza)
<i>Per ulteriori informazioni</i>	SEGRETERIA DIDATTICA: tutti i giorni dal lunedì al sabato dalle 10.00 alle 13.00. Martedì anche dalle 14.30 alle 16.00