



Destinatari

Il percorso si rivolge a **tutti coloro che sono interessati a iniziare o proseguire un'esperienza di formazione sulla Mindfulness**, intesa come pratica di meditazione, consapevolezza e sensibilità etica.

Finalità

La pratica sarà focalizzata sull'acquisizione di una maggiore **attenzione e stabilità mentale**, **rafforzando le abitudini salutari e riducendo l'affollamento di pensieri** e di tutti quegli automatismi che rappresentano una forte causa di stress e di separazione dal nostro sé più autentico.

Metodologia

Il percorso – **prevalentemente esperienziale** - della **durata complessiva di 8 ore** prevede pratiche di consapevolezza e condivisione in gruppo. Durante ogni incontro verranno proposte anche letture e stimoli di riflessione. Gli incontri sono condotti da **Stefano Chiabolotti**, sociologo, diplomato in Mindfulness Counseling presso l'Istituto LTK di Pomaia (PI).

Calendario

I 4 incontri di due ore si svolgeranno di martedì nella sede ASPIC Umbria in Via dei Mastri, 1 – loc. Ferriera - zona Ponte San Giovanni, dalle 19.00 alle 21.00, nelle seguenti date: 22 ottobre; 5 e 19 novembre; 3 dicembre 2019.

Costi

Il costo complessivo è di € **90,00** (novanta). Beneficiario: Associazione COME - Codice IBAN IT48R0335901600100000157666 (indicare nella causale: nome e cognome, riferimento attività).

Per informazioni e iscrizioni: 340 3398298 – 334 3058422.