Mindfulness • Corso base

5 Incontri

Anna Lisa Iovine

La teoria della Mindfulness è un aiuto concreto per guidarci nella consapevolezza del vivere presente, senza essere inghiottiti dalla proiezione insistente verso il futuro o il continuo rimuginare sul passato

CORSO POP

Inserire la Mindfulness nella propria vita vuol dire ricevere un aiuto concreto per guidarci nella consapevolezza del vivere il "momento presente" senza essere inghiottiti dalla proiezione insistente verso il futuro o il continuo rimuginare sul passato.
Nei 5 incontri base avremo modo di analizzare i principali benefici di questa pratica che non richiede particolari attitudini, né conversioni dei personali orientamenti religiosi ma solo la volontà di affinare la propria attenzione al presente rendendola attiva.

Date degli incontri: Dal 13 ottobre al 10 novembre – Giovedì ore 21 / 22.30

Costi e modalità di iscrizione: Ciclo di 5 incontri a 50€. Per info e iscrizioni scrivere a info@unipop- pistoia.it o chiamare il numero 0573 / 760729

Anna Lisa Iovine: Life e Family coach e Mindfulness teacher, opera anche attraverso lo strumento dell'Enneagramma e del MyStorytelling di cui è ideatrice e che sono oggetto dei Corsi di formazione di cui è docente in aule e online. Svolge attività di coaching in contesti di riequilibrio personale, familiare e di coppia e promuove progetti per lo sviluppo del potenziale e del benessere personale.