

# VareseNews

## L'esperienza della Mindfulness torna con due nuovi appuntamenti

**Pubblicato:** Mercoledì 27 Aprile 2022



Essere Esseri Umani



Via Giacomo Limido, 48



Varese



3510499140



info@aps-essereesseri umani.org

**Venerdì 29 Aprile alle 20:30 sia in presenza presso la sede dell'associazione in via Limido a Varese che online (previa prenotazione)**

**Incontro gratuito di presentazione del protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)**

Un percorso di gruppo, della durata di 8 incontri a cadenza settimanale, durante il quale le pratiche di **presenza mentale** e di **attenzione accogliente e non-giudicante verso il “qui e ora”** conducono i partecipanti a sviluppare, progressivamente, uno stato di **consapevolezza**.

Il percorso è **adatto sia a chi vuole ampliare il proprio benessere sia a chi si trova in condizioni avverse** (es. malattia, stress, lutto) e desidera affrontarle attraverso un processo sostenuto da qualità come gentilezza, tolleranza, pazienza, accettazione e coraggio.

Numerosi studi e ricerche scientifiche hanno messo in luce l'**equilibrio emozionale** di cui fanno esperienza i partecipanti.

**L'incontro si terrà sia in presenza che online previa prenotazione.**

**Iscriviti qui:**

[https://www.eventbrite.it/e/biglietti-incontro-gratuito-di-presentazione-del-protocollo-mbsr-327968802517?mc\\_cid=e991984268&mc\\_eid=aabfd9d9fb](https://www.eventbrite.it/e/biglietti-incontro-gratuito-di-presentazione-del-protocollo-mbsr-327968802517?mc_cid=e991984268&mc_eid=aabfd9d9fb)

**Un nuovo appuntamento ricorrente tutti i Martedì sera alle 19:30**

**Incontro settimanale di 90 minuti come introduzione alla Mindfulness per chi non la conosce o come momento di pratica condivisa per chi l'ha già sperimentata**

La base degli incontri di pratica, che si terranno in presenza, è la **Meditazione di Consapevolezza** nelle sue forme declinate: Meditazione Seduta, Meditazione Camminata, Body Scan.

Verrà proposto anche qualche momento di **Movimento Consapevole – Hatha Yoga Meditativo** che non richiede alcun presupposto di competenza fisica, accessibile a tutti con la necessaria gradualità.

Ci sarà alla fine delle pratiche sempre la possibilità di uno **spazio aperto di condivisione** per chi vorrà descrivere la propria esperienza.

Verrà fornito **materiale cartaceo e audio** per chi desidera accrescere la pratica personale.

Gli incontri in presenza avranno luogo presso la sede della **ASSOCIAZIONE ESSERE ESSERI UMANI** in via Limido, 48 a Varese

Tutte le attività di Mindfulness sono tenute da **GIUSEPPE CAPASSO** (Insegnante Yoga Alliance RYT 500 PLUS DIPLOMA LEVEL 1 e N?m?rupa Yoga, Facilitatore TCTSY, Istruttore Mindfulness protocollo MBSR con AIM – Associazione Italiana Mindfulness)

**Per informazioni: [info@aps-essereesseri umani.org](mailto:info@aps-essereesseri umani.org)**

[divisionebusiness](#)

[divisionebusiness@varesenews.it](mailto:divisionebusiness@varesenews.it)