In collaborazione con
Associazione Officine Psicologiche

PROMUOVERE IL BENESSERE PSICO-FISICO
con tecniche "Mental Fitness"

Quanto tempo (di qualità) dedichiamo a noi stessi?

Quanta attenzione diamo alle nostre emozioni? Le sappiamo ascoltare? Riconosciamo cosa ci stanno dicendo?



Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano quanto una maggiore **consapevolezza** dei propri stati mentali e corporei sia collegata con un miglioramento non solo dello stato di **benessere psicologico**, ma anche della **salute fisica**.
Le tecniche Mental Fitness, derivate dal protocollo di trattamento per pazienti cardiopatici ideato da Bruno G. Bara, Claudia Chiavarino e Daniela Rabellino (Centro di Scienze Cognitive dell'Università di Torino), sono uno dei tanti strumenti che ci possono aiutare a promuovere questa consapevolezza e questo benessere. Possono essere utilizzate da tutti per avvicinarsi con curiosità e accettazione a sé stessi e alla propria vita interiore, oltre che per aumentare la capacità di gestire le emozioni.
Oltre alla sperimentazione di queste tecniche, nel percorso verranno condivise delle informazioni di base, tratte dalla letteratura scientifica più accreditata al momento, sulla fisiologia delle emozioni, la loro funzione evolutiva e le modalità più efficaci per regolarle.

Il percorso, condotto da Psicologhe esperte in tecniche mental fitness, si compone di 5 incontri esperienziali a cadenza settimanale della durata di 2 ore ciascuno, in orario serale. Costo complessivo di 160 euro.

Per informazioni contattare:
info@officinepsicologiche.org
Dott.ssa Nicoletta Causi 338-4161890
Dott.ssa Roberta Grasso 340-2170379
Dott.ssa Daniela Rabellino 340-8108756