

**STUDIO DI PSICOLOGIA
E MINDFULNESS**

Lo Studio di Psicologia e Mindfulness di Via Coni Zugna n. 152, Fiumicino, propone 3 seminari gratuiti.

Giovedì 9 Marzo 2017 dalle ore 18.30 alle ore 20.00
 Giovedì 30 Marzo 2017 dalle ore 18.30 alle ore 20.00
 Giovedì 13 Aprile 2017 dalle ore 18.30 alle ore 20.00

I tre seminari hanno lo scopo di far conoscere la Mindfulness secondo il protocollo per la riduzione dello stress di Jon Kabat-Zinn.

Giovedì 9 Marzo 2017 dalle ore 18.30 alle ore 20.00
 Seminario per educatori e genitori di adolescenti.
 Un incontro per raccogliere la sfida dell'adolescenza e per scoprire come vivere a pieno le potenzialità di questa fase di vita, con informazioni per passare dallo scontro all'incontro con i ragazzi. Informazioni su come l'addestramento alla consapevolezza può aiutare sia gli adulti a diventare consapevoli e capaci di nuove risposte in questo sfida educativa, sia i ragazzi a rimanere concentrati, attenti e più consapevoli del loro vissuto emotivo.

Giovedì 30 Marzo 2017 dalle ore 18.30 alle ore 20.00
 Seminario per adulti.
 Si daranno informazioni sulla psicofisiologia dello stress e sulla risposta cognitiva dell'ansia e su come passare dal sopravvivere agli eventi stressanti al vivere in pienezza le sfide che la vita ci offre.

Giovedì 13 Aprile 2017 dalle ore 18.30 alle ore 20.00
 Seminario per adulti.
 Che cos'è il protocollo per la riduzione dello stress basato sulla mindfulness. L'addestramento alla consapevolezza come modo efficace e validato scientificamente per gestire ansia e stress.

I seminari sono gratuiti.
 È necessaria la prenotazione.
 Contattare
 dott. ssa Jennifer Carafa 3279850280
jcarafa@email.it



Seminari gratuiti per far conoscere la Mindfulness secondo il protocollo per la riduzione dello stress di Jon Kabat-Zinn

Lo Studio di Psicologia e Mindfulness di Via Coni Zugna 152 propone 3 Seminari **GRATUITI** con lo scopo di far conoscere la Mindfulness secondo il protocollo per la riduzione dello stress di Jon Kabat-Zinn il prossimo appuntamento

– **Giovedì 13 aprile 18.30 - 20.00**

Questo seminario vuole dare informazioni su come l'ansia e lo stress influiscono negativamente sulla qualità della nostra vita. Oltre a danneggiarci emotivamente causano una serie di disturbi fisici che vanno dall'ipertensione alle malattie cardiache. Passando dalla descrizione della psico-fisiologia dello stress, si vogliono analizzare metodi efficaci di gestire sia l'ordinarietà della vita che la straordinarietà di alcuni eventi stressogeni. Negli incontri verrà anche illustrato come l'addestramento alla consapevolezza un metodo efficace per passare da un modello reattivo ad uno responsivo, rispetto allo stress. Sarà svolta anche una breve pratica per mantenere desta l'attenzione al momento presente.

I seminari sono GRATUITI ed è necessaria la prenotazione.

Contattare la Dott.ssa Jennifer Carafa

– tel. 327. 9850280

– mail jcarafa@email.it