

MINDFULNESS

Consapevolezza, equilibrio e benessere nella vita quotidiana

Che cos'è la mindfulness?

La mindfulness è un percorso di consapevolezza che invita a portare attenzione al momento presente, al corpo, al respiro, ai pensieri e alle emozioni, con un atteggiamento di ascolto e non giudizio.

L'obiettivo è sviluppare una maggiore presenza nella propria esperienza e imparare a riconoscere più precocemente tensioni, stress e stati di attivazione.

I percorsi possono essere adattati all'età e alle esigenze della persona, integrando pratiche di attenzione al corpo, respirazione, meditazione e movimento.

ADULTI	BAMBINI	DONNE IN GRAVIDANZA
Un tempo per sé. Percorsi per ritrovare equilibrio, consapevolezza e benessere nella vita quotidiana. • gestione dello stress • ascolto del corpo • consapevolezza di pensieri ed emozioni • rilassamento e presenza	Imparare ad ascoltarsi. Percorsi esperienziali pensati per sviluppare attenzione, consapevolezza emotiva e serenità. • attenzione e concentrazione • riconoscimento delle emozioni • ascolto del corpo • esercizi semplici e adatti all'età	Un percorso dedicato alla mamma. Pratiche orientate alla consapevolezza e al benessere della mamma e del bambino durante la gravidanza. • ascolto del corpo e del respiro • gestione delle tensioni • rilassamento e presenza • spazio di ascolto durante la gravidanza

Un approccio personalizzato

Ogni percorso viene modulato in base all'età, alle necessità e agli obiettivi della persona, in un contesto professionale e accogliente. La mindfulness può essere proposta individualmente o attraverso corsi e incontri dedicati.

Dott.ssa Elisabetta Soluri

Medico Chirurgo • Agopuntura • Dolore • Ipnosi • Mindfulness

Riceve su appuntamento • Tel. 320 1434009