



ISTITUTO MILLER

Scuola di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale

Corso Psicologia • Genova  
Da aprile a giugno 2018

## “Ridurre lo stress con la Mindfulness”

Dott.ssa Lucia Di Guida, Dott.ssa Serena Terzuoli

Mindfulness significa “consapevolezza non giudicante del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione”. Lo stile di vita quotidiano può portare a sentirsi stressati e ad esperire sintomi che possono peggiorare la propria qualità di vita. **La ricerca scientifica ha evidenziato un significativo beneficio della pratica Mindfulness nella salute e in alcune patologie.**



### Obiettivo del Corso

- entrare in contatto con le proprie esperienze interiori;
- osservare e comprendere i propri automatismi;
- accogliere ed affrontare le situazioni difficili causa di stress;
- gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti;
- coltivare un'attenzione non giudicante;
- prendersi cura di se stessi.

### Destinatari

Il training è rivolto a tutti coloro che hanno deciso di prendersi cura di sé! Il corso proporrà pratiche utili ad affrontare al meglio lo stress quotidiano e a migliorare il proprio benessere, e a stare nel momento presente.

### Quote di partecipazione esenti IVA

È prevista una quota di iscrizione di 250 euro a partecipante.

**Il training prevede 8 incontri con cadenza settimanale, della durata di 2 ore ciascuno, dalle ore 18.00 alle ore 20.00, sempre di lunedì.**

Maggiori informazioni e iscrizioni online sul sito web dell'Istituto Miller.

**Istituto Miller**

Corso Torino, 19 - 16129 Genova

Tel. +39 010 5707062

E-mail: [segreteria@istitutomiller.it](mailto:segreteria@istitutomiller.it)

[www.istitutomiller.it](http://www.istitutomiller.it)

