



## CORSO DI MINDFULNESS

**“Tutto quello che devi sapere per gestire lo stress”**



***PRIMO INCONTRO 13 OTTOBRE 2025***

***DALLE 19.30 ALLE 21.00***

Un corso di Mindfulness basato sul metodo MBSR si terrà a Ostia (Roma), il lunedì dalle 19.30 alle 20.30, dall'13 ottobre al 1° dicembre 2025, nella sede di Viale dei Promontori 426, articolato in otto incontri settimanali per giovani e adulti interessati a gestire lo stress e migliorare il benessere esistenziale.

La pratica mira a sviluppare consapevolezza dei pensieri e delle emozioni, accettazione senza giudizio e contatto con il proprio mondo interiore, offrendo una dispensa e registrazioni audio per supportare la pratica nel tempo.

La partecipazione richiede una prenotazione obbligatoria chiamando o inviando un sms whatsapp al 3495311411 o scrivendo un'e-mail a [ilaria\\_monticone@hotmail.com](mailto:ilaria_monticone@hotmail.com).

Al termine del corso si prevedono degli incontri per praticare insieme le meditazioni e aiutarvi a mantenere nel tempo la pratica di ciò che avete appreso.

*“Avere dei compagni sulla tua lunghezza d'onda che condividono con te questo viaggio nella pratica della mindfulness, può essere utile per incoraggiarsi a vicenda e per aiutarsi l'un l'altro nella pratica, fino a quando non diventi una consuetudine.”*