



MINDFULNESS PERCORSO AVVOCATI

SCHEDA DEL CORSO

I contenuti previsti negli incontri:

I	<ul style="list-style-type: none">• Parte teorica: a cosa serve la mindfulness, quali sono i benefici e come è strutturata,• Principi di respirazione diaframmatica e correlati fisiologici,• Distinzione tra respirazione toracica e diaframmatica con prove pratiche,• Respirazione triangolare con apnee per il rilassamento.
II	<ul style="list-style-type: none">• Condivisione e domande,• Riassunto incontro precedente,• Pratica diaframmatica triangolare,• Formulazione obiettivi personali in riferimento alle pratiche mindfulness,• Meditazione sul respiro in posizione mindfulness,• Pratica di osservazione ed ascolto dei 5 sensi.
III	<ul style="list-style-type: none">• Condivisione e domande più verifica intenzione/obiettivo personale,• Pratica di osservazione ed ascolto dei 5 sensi,• Meditazione del body-scan,• Meditazione sui pensieri.
IV	<ul style="list-style-type: none">• Condivisione e domande più verifica intenzione/obiettivo personale,• Pratica di osservazione ed ascolto dei 5 sensi,• Meditazione del body-scan,• Meditazione sui pensieri,• Visualizzazione guidata del luogo sicuro per ancorarsi al proprio sé.

Al Percorso sono previsti al massimo 12 partecipanti.