



SALUTE E CONSAPEVOLEZZA PSICOFISICA: PROGETTO GAIA

“Ciò che conosciamo di noi è solamente una parte, e forse piccolissima, di ciò che siamo a nostra insaputa”

Luigi Pirandello



Il percorso si basa sul Protocollo Mindfulness Psicomatico nato dalla collaborazione di una equipe di medici, psicologi, psicoterapeuti, counselor ed educatori con l'intenzione di far fronte proattivamente al sempre più dilagante malessere dovuto al peggioramento delle situazioni economiche e sociali; un aumento di ansia, stress negli adulti, un incremento del malessere psicofisico nei bambini e un incremento della violenza familiare, in particolare sulle donne e sui giovani. Gli effetti di queste pratiche di consapevolezza sono state validate scientificamente da numerose ricerche psicologiche e cliniche internazionali.

OBIETTIVI

- . Sviluppare una maggiore autoconsapevolezza psicosomatica di Sé (corpo ed emozioni)
- . Migliorare il benessere psicofisico riducendo lo stress e l'ansia
- . Migliorare la concentrazione e aumentare la soglia di attenzione, la presenza riducendo la tensione
- . Gestione delle emozioni e contenimento della reattività
- . Migliorare il clima e la cooperazione del gruppo di lavoro.

Gli incontri sono suddivisi in 4 moduli di tre sessioni:

- **Iniziare a sperimentare la consapevolezza di sé**
- **Consapevolezza corporea**
- **Consapevolezza dei blocchi e intelligenza emotiva**
- **Consapevolezza etica globale**

Docente	Patrizia Nardone		
Programma lezioni	Quindicinale (9 incontri)		
Giorno e orario	Giovedì 15:00 – 16:30		
Date mensili	Gen. 19	Feb. 02-16	Mar. 02-16-30
	Apr. 20		Mag. 04-18