

### Informazioni generali:

Che atteggiamento hai verso te stesso davanti alle difficoltà. Sei un giudice severo e critico, pronto a puntare il dito contro le tue mancanze? O sei un amico compassionevole, comprensivo, pronto a offrirti un abbraccio e un sincero ascolto? Ti ascolti, accogliendo ogni dimensione del tuo essere, oppure ti censuri ed eviti situazioni, posticipando il “vedere”.

Sei gentile e curioso di conoscere le possibilità ed i limiti del tuo corpo-mente, oppure sei frettoloso, impaziente ed arrogante?

Questo seminario di Mindfulness Psicosomatica sarà orientato ad sostenere in noi, verso l'attimo che stiamo vivendo, all'interno e all'esterno di noi, un **atteggiamento intenzionalmente cosciente e gentile, privo di giudizio**. Questo ci consentirà di poter osservare i nostri comportamenti automatici, spesso pregni di sfiducia e paura, di impazienza e opposizione, di controllo e di critica.

Mantenendo l'intenzione di essere nel qui e ora, nel tempo, la pratica formale ed informale della **Mndfulness** diventerà **dissolvere la maschera e riscoprire il proprio volto autentico**.

# Mindfulness

Mente quieta e accogliente



**Domenica 27 novembre 2016 – Napoli**

dalle 9.30 alle 16.00 c/o **Tenuta Polverino**  
Via Montagna Spaccata 445 . 80126 - Pianura

**Seminario esperienziale di**

**MINDFULNESS PSICOSOMATICA**

**Dalla voce critica ad una voce benevola e gentile**

**Info e prenotazioni: Mario: 3492862740; Gianni: 3381272232**

**Conduttore:** Mario Borrelli: Counselor Olistico, istruttore di Mindfulness Psicosomatica, di Mindfulness e Protocolli MBSR e PMP.