

*Maieutica - Laboratorio di idee, cultura e psicoterapia*  
è lieta di ripresentare

*Mindfulness e disturbi emotivi: seminario esperienziale*

Con il termine mindfulness si indica un modo particolare di consapevolezza intesa come un "prestare attenzione in una particolare modalità: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante" (Kabat-Zinn, 2006).

La pratica della mindfulness sta recentemente acquisendo sempre maggiore successo come cura per lo stress e dei disturbi emotivi. Il grande successo che questa pratica millenaria sta riscontrando negli ultimi anni è dovuta al fatto che ricercatori e clinici occidentali l'hanno introdotta nei programmi di trattamento della salute mentale e generalmente insegnano questa abilità indipendentemente dalle loro origini culturali e religiose. Un suo utilizzo molto diffuso riguarda la gestione dello stress collegato alla percezione di vari sintomi: stanchezza generalizzata, ansia, pensieri intrusivi, difficoltà di concentrazione, dolori somatici e muscolari, confusione mentale, irritabilità dell'umore.

Il seminario si svolgerà presso il Centro Maieutica in via Granati 5 nel giorno 17 dicembre, dalle 9.30 alle 13.30. Il costo è di 20 euro; è necessaria la prenotazione.

Per informazioni: 089-2961700 ; [www.centromaieutica.it](http://www.centromaieutica.it)

E' necessario indossare abiti comodi.

Il seminario sarà condotto dal dott. Rosario Esposito, psicologo, psicoterapeuta, istruttore mindfulness.