



念

**MIND
FUL
NESS**
SARDEGNA

*"Ciò che è veramente importante,
è che vi liberiate della paura di vivere."*

A. Desjardins

**Stress, ansia
ed emozioni possono
essere gestiti con la Mindfulness.**

SCOPRI COS'È 

COSA È LA MINDFULNESS



È la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione alla propria esperienza, nel momento presente, senza giudicarla o reagire ad essa. Permette di sviluppare la coscienza di Sé. Le radici storiche sono nella tradizione *buddhista theravada*. Oggi la Mindfulness è disponibile a tutti ed è considerata dalla scienza uno dei più efficaci approcci di promozione della salute e di psicoterapia. Ha effetti sulla mente, sulle emozioni e sul corpo. Si sviluppa con pratiche specifiche.

COME FUNZIONA



念

I percorsi ti sostengono nello sviluppare queste qualità che generano gli effetti benefici:

- *osservare la propria esperienza nel qui ed ora*
- *regolare l'attenzione*
- *non attaccamento (osservo l'esperienza e la lascio andare)*
- *scegliere consapevolmente*
- *autoregolazione emotiva*
- *compassione ed empatia verso sé e gli altri*

CHI SIAMO E COSA PROPONIAMO

MIND
FUL
NESS
SARDEGNA



Mindfulness Sardegna è un centro che promuove lo sviluppo della mindfulness in tutta la regione, collaborando con i migliori professionisti del settore.

Crediamo che l'essere umano possa essere compreso e sostenuto attraverso l'integrazione dei piani corporeo, emotivo, mentale, spirituale. Proponiamo pratiche che promuovono lo sviluppo umano e la salute in senso olistico e psicosomatico, fra cui:

Corsi di Mindfulness, Consulenze psicologiche, Counseling Psicosomatico, Sessioni individuali di Mindfulness, Gruppi di Meditazioni Attive, Massaggio Psicosomatico.

I BENEFICI

La ricerca scientifica sostiene che la Mindfulness è efficace per:

MENTE

RIDUZIONE
DELLO STRESS

RIDUZIONE DI ANSIA
E DEPRESSIONE

MIGLIORAMENTO
DELLE EMOZIONI

MIGLIORAMENTO DELLA
QUALITÀ DELLA VITA

AUMENTO
DELL'EMPATIA

AUMENTO DELLA
CONSAPEVOLEZZA

AUMENTO DELLE
PRESTAZIONI LAVORATIVE
E SCOLASTICHE

CORPO

RIDUZIONE DEI SINTOMI
MEDICI COMUNI (tensione,
mal di testa, infiammazioni,
sintomi influenzali, ecc.)

MIGLIORAMENTO DEL
SISTEMA IMMUNITARIO

MIGLIORAMENTO DELLA
QUALITÀ DEL SONNO

RIDUZIONE DEL
DOLORE CRONICO



**MIND
FUL
NESS**
SARDEGNA



CONTATTI

Via Carbonia 12, Cagliari

Tel. 393 2775643

www.mindfulnesssardegna.it



Mindfulness Sardegna

**MIND
FUL
NESS**
SARDEGNA