



"L'esperienza che ti cambia"

ML

MARIA LUGIA  
OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO  
POLIAMBULATORIO

## PROGRAMMA CORSI

### CICLI

#### CORSO INTRODUTTIVO DI MINDFULNESS

(3 incontri)

sabato 29 ottobre, 10.00 - 12.00

sabato 12 novembre, 10.00 - 12.00

sabato 26 novembre, 10.00 - 12.00

Conducono: dott. Enea Filimberti  
dott.ssa Jennifer Faietti

#### COME FUNAMBOLI

La sfida con i capricci, genitori in equilibrio tra i propri vissuti emotivi e strategie utili per affrontare situazioni difficili.

(4 incontri)

lunedì 24 ottobre, 19.00 - 20.30

lunedì 7 novembre, 19.00 - 20.30

lunedì 14 novembre, 19.00 - 20.30

lunedì 21 novembre, 19.00 - 20.30

Conduce: dott.ssa Cristina Magni

## SETTEMBRE-DICEMBRE 2016

### INCONTRI

#### GESTIRE LA STANCHEZZA FISICA E MENTALE

Diventare consapevoli dei messaggi del corpo per gestire al meglio le proprie risorse psicologiche.

giovedì 27 ottobre 19.30- 21.30

Conduce: dott. Nicola Maffini

#### L'ARTE DI MOTIVARSI

Il potere della chiarezza mentale per diventare i generatori della nostra energia.

giovedì 15 dicembre 19.30 - 21.30

Conduce: dott. Nicola Maffini

## CENTRO MINDFULNESS

Ogni Mercoledì sera, dalle 19.30 alle 20.30, gli psicologi dell'equipe Leaves propongono una meditazione di mindfulness aperta a tutti. Gli incontri settimanali del centro sono un momento in cui dedicare tempo a

se stessi, sperimentare i benefici della meditazione, osservare il funzionamento della propria mente momento dopo momento; un luogo per rallentare il ritmo del fare quotidiano e nutrire calma e consapevolezza.

*Non è necessaria alcuna iscrizione.*

*Ti basterà segnalare la tua presenza entro le 16.30 del giorno stesso al 0521 682500 oppure scrivendo una mail a leaves@ospedalemarialuigia.it. Stay mindful!*

## NOVITÀ

Incontri singoli di pratica genitori-figli. Saranno aperti ai bambini a partire dai 7 anni di età.

LE DATE: martedì 25 ottobre, 17.30 - 18.00 / martedì 29 novembre, 17.30 - 18.00 / martedì 20 dicembre, 17.30 - 18.00

Conduce: dott.ssa Cristina Magni

(preiscrizioni entro e non oltre il lunedì della settimana stessa).

INCONTRI SINGOLI: 25 €

CICLO COMPLETO: 100 €

CENTRO MINDFULNESS: 10 € a incontro

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Telefono: 0521 682500

Posta elettronica: leaves@ospedalemarialuigia.it

