

SERVIZIO DI MEDITAZIONE/MINDFULNESS

La vita di ognuno di noi è piena di ostacoli piccoli e grandi: lutto, malattie lievi o gravi, dolore, difficoltà nelle relazioni sul lavoro e così via.

Non c'è farmaco che possa renderci immuni a tutti gli stress e ai dolori, che sia in grado di risolvere i problemi della nostra vita.

Muoversi verso l'equilibrio e la pace interiore richiede uno sforzo consapevole.

La capacità di essere consapevoli è presente in ognuno di noi. La meditazione/mindfulness (consapevolezza) ci può aiutare a percepire la vita e noi stessi in relazione al mondo in un modo più equilibrato e sereno riducendo l'effetto negativo dello stress.

Il Servizio di Meditazione/Mindfulness è un programma di auto addestramento alla presa di coscienza delle nostre sensazioni, percezioni ed emozioni.

Gli strumenti che si utilizzano:

- Ascolto del corpo
- Osservazione del respiro
- Esercizi volti a sciogliere tensioni e blocchi muscolari nelle diverse aree del corpo
- Stretching e rilassamento basato su semplici posture di yoga (asana)
- Tecniche di respirazione (Pranayama)

Il servizio è rivolto a tutti i cittadini ed è strutturato in incontri singoli o a piccoli gruppi (3/4 persone).

Il corso prevede un ciclo di 8 incontri.

Le sessioni avranno durata di 1 ora circa.

Sono previsti, inoltre, momenti di valutazione del percorso con cadenza settimanale di 1 ora.

INFORMAZIONI SUL SERVIZIO

Responsabile del servizio:
Dott.ssa Marinella Boscolo

Per avere maggiori informazioni sul servizio contattare:

- Villa San Benedetto Menni
telefono 031.4291511

- CEDANS
telefono 02.66801093

Oppure scrivere all'indirizzo mail:
servizio.meditazione@ospedaliere.it



Suore
Ospedaliere

VILLA SAN BENEDETTO MENNI

CEDANS



APPUNTAMENTI E PRENOTAZIONI

Per appuntamenti e prenotazioni rivolgersi a:

Villa San Benedetto – Albese con Cassano
Via Roma 16 - Telefono 031.4291535
mail: servizio.meditazione@ospedaliere.it

CEDANS – Milano
Via Valtellina 58 - Telefono 02.66801093
mail: servizio.meditazione@ospedaliere.it

Il Servizio di Meditazione/Mindfulness è a pagamento.

Villa San Benedetto Menni
e il **CEDANS**

promuovono il

**SERVIZIO
DI
MEDITAZIONE
MINDFULNESS**



Suore
Ospedaliere

VILLA SAN BENEDETTO MENNI



Via Roma, 16 22032 Albese con Cassano
Tel.: 031 4291511. Fax.: 031 427246

www.albese.ospedaliere.it



Suore
Ospedaliere

VILLA SAN BENEDETTO MENNI