

## TITOLO DEL CORSO

MINDFULNESS - TECNICHE DI MEDITAZIONE PER UN BENESSERE PSICO-FISICO

DURATA IN ORE	12
DATA INIZIO DEL CORSO	16 maggio 2022
DATA TERMINE DEL CORSO	04 luglio 2022
METODOLOGIA	<input type="checkbox"/> AULA <input type="checkbox"/> LABORATORIO <input checked="" type="checkbox"/> FAD
DESTINATARI	Lavoratori dipendenti e titolari di aziende iscritte all'Ente Bilaterale di Bergamo.
N. MINIMO PARTECIPANTI	4
OBIETTIVI	In questo momento storico particolare in cui gli elementi di stress sono amplificati, possiamo ritagliarci un tempo per noi, per prenderci cura in modo consapevole del nostro benessere fisico e mentale. Apprendere i principi base della mindfulness porta numerosi benefici sia in ambito personale che in un contesto lavorativo. I benefici sono molteplici e avvalorati da innumerevoli studi scientifici, che dimostrano che la pratica costante di meditazione e mindfulness apporta cambiamenti neurologici positivi in alcune aree del cervello.
CONTENUTI	Il corso introduce la mindfulness utilizzando le pratiche base che ci permettono di agevolare l'emergere di una sensazione di maggiore calma, concentrazione e diminuzione dello stress, coltivando un approccio non giudicante e la gentilezza verso noi stessi e verso gli altri. Contenuti: cos'è la mindfulness; da dove nasce; la filosofia di fondo; la mindfulness in occidente; i suoi benefici; aspetti fisiologici; esercizi di mindfulness. Il corso si compone di una parte teorica e di una parte pratica, che sarà la porzione più consistente del percorso. Verranno proposti diversi esercizi da praticare singolarmente in un contesto di gruppo.
DOCENTI	ELENA CRISTALLI
CALENDARIO LEZIONI	16 maggio, 23 maggio, 13 giugno, 20 giugno, 27 giugno, 04 luglio, sempre dalle ore 11:00 alle ore 13:00.  È previsto il rilascio di un attestato di partecipazione a fine corso se raggiunta la frequenza dell'80% del monte ore totale del corso.
SEDE DEL CORSO (O PIATTAFORMA UTILIZZATA)	Corso erogato a distanza (FAD), tramite Piattaforma Zoom. Occorre avere a disposizione un luogo dove poter stare indisturbati, un cuscino e un tappetino o una sedia, abbigliamento comodo.
PER INFORMAZIONI	Arabella Abbiati, AGSG srl Bergamo. e-mail: arabellaabbiati@agsg.it tel. 035.270142 mob. 366.6014247