



Gruppo di Mindfulness

Tempo di Pratica

Percorso di consapevolezza per il benessere mentale e psicofisico.
Uno spazio per fermarsi, respirare e ascoltarsi. Concediti un tempo di pratica.

Un tempo per te.

Viviamo spesso con la mente altrove: nel passato, nelle preoccupazioni, nelle cose da fare.

La **Mindfulness** è un invito a rallentare e a portare attenzione a ciò che sta accadendo, momento dopo momento, con maggiore gentilezza e consapevolezza.

Attraverso l'ascolto del corpo, del respiro, delle emozioni e dei pensieri, è possibile sviluppare una maggiore capacità di stare con ciò che c'è, favorendo equilibrio emotivo e benessere psicofisico.

A chi è rivolto?

Il gruppo è aperto a chi desidera:

Prendersi cura del proprio benessere mentale e fisico

Gestire e ridurre stress, tensioni e preoccupazioni

Ascoltare il corpo e riconoscere emozioni e pensieri con maggiore consapevolezza

Dedicarsi uno spazio di pausa, ascolto e rallentamento.

Cosa offre il gruppo?

Pratiche guidate di respirazione consapevole e rilassamento psico-corporee

Esercizi di attenzione al corpo

Momenti di silenzio e presenza

Spazi di condivisione facoltativa

Strumenti pratici da integrare nella vita quotidiana


Modalità degli incontri


Incontri in piccoli gruppi, a cadenza settimanale

Sabato mattina, in fascia oraria 9.00-12:30

Durata 60-90 minuti



 Sede: Centro Poliambulatorio Modoetia,
Via Sempione, 14, Monza

 Conduzione: Dr.ssa Jessica Barbieri
Psicologa Clinica
Psicoterapeuta

Specialista in Mindfulness e pratiche psico - corporee



Informazioni ed iscrizioni presso la Segreteria di Poliambulatorio Modoetia