MODOETIA
POLIAMBULATORIO

Gruppo di Mindfulness

Tempo di Pratica

MODOETIA S.R.L. – VIA SEMPIONE, 14 – 20900 MONZA (MB) –
P.IVA/C.F. 10478650962 – NUMERO REA MB-2534520
TEL. 039.2301088 – EMAIL:
INFO@POLIAMBULATORIOMODOETIA.IT

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