



CORSO DI MINDFULNESS

PENSIERI NEGATIVI? ALLA LARGA!

La Mindfulness ci permette di allenarci a restare nel momento presente con curiosità e non giudizio. Ci permette di entrare in contatto profondo con la nostra esperienza nel qui ed ora, sviluppando serenità ed equilibrio.

***“Ti preoccupi troppo di ciò che era e di ciò che sarà.
C’è un detto: ieri è storia, domani è un mistero,
ma oggi è un dono; per questo si chiama presente”***

Il laboratorio è gratuito ed è rivolto a **un massimo di 15 ragazzi, dai 16 ai 34 anni**, e non prevede alcun requisito.

OBIETTIVO DEL CORSO

Attraverso pratiche di meditazione di consapevolezza seduta, distesa e in movimento, yoga, condivisioni di gruppo e pratica quotidiana a casa si apprenderà come:

- Sviluppare concentrazione e pazienza
- Diventare consapevoli delle proprie esperienze interiori, pensieri, sensazioni corporee ed emozioni, momento per momento;
- Osservare e comprendere le proprie modalità automatiche
- Imparare a gestire in maniera efficace lo stress e le emozioni negative e difficili (rabbia, ansia, tristezza)
- Acquisire la capacità di scegliere la risposta più efficace e non impulsiva
- Prendersi cura di sé stessi.

La Mindfulness offre tutto un altro modo di vivere la nostra vita e di relazionarci alle emozioni, allo stress, ai pensieri e al nostro corpo. E’ una capacità che tutti noi possediamo, ma che ha bisogno di essere coltivata.

QUANDO

Incontri gratuiti di presentazione dei corsi:

- venerdì 25 novembre, ore 19,30
- lunedì 12 dicembre, ore 19,00
- Primo corso: dal 27 gennaio, il venerdì ore 20-23
- Secondo corso: dal 4 aprile, il martedì ore 17-20

DOVE

Presso CoLab Torre Cimabue, Via Cimabue 18, Brescia

Per iscrizioni: www.youthcolab.it info@youthcolab.it cell: 320-6058157



Un progetto di



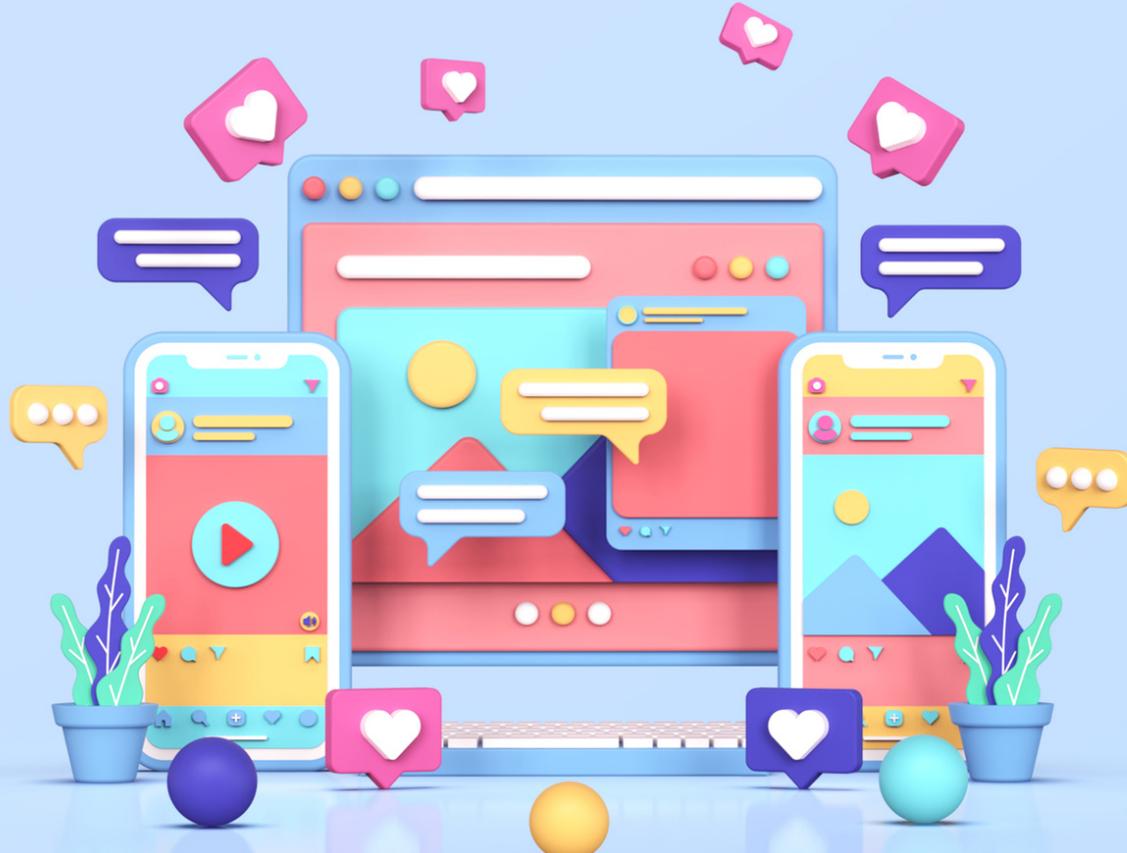
Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Spedali Civili



LA RONDINE
SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

Con il contributo di





LABORATORIO COMUNICAZIONE

SOCIAL, SITO, NEWS – IN UNA VERA REDAZIONE

Svolto in collaborazione con il CoLab Torre Cimabue, il laboratorio è uno spazio creativo, rivolto in particolare ai giovani, che ha l'obiettivo di utilizzare internet e gli strumenti social per promuovere il benessere personale e le attività di CoLab Torre Cimabue e di Youth CoLab.

Il laboratorio si svolge con il supporto di specialisti in comunicazione, grafica e siti web che permettono ai partecipanti di apprendere le abilità necessarie. Il laboratorio è gratuito ed è rivolto a un massimo di 15 ragazzi, dai 16 ai 34 anni, e non prevede alcun requisito.

OBIETTIVO DEL CORSO

Il laboratorio ha una cadenza settimanale e si occupa di:

- produzione di contenuti a supporto della comunicazione
- supporto alla gestione dei canali comunicativi di CoLab e Youth CoLab
- produzione e diffusione locandine eventi e attività
- produzione e diffusione contenuti per sito e social
- gestione sito e social del CoLab

QUANDO

Il calendario delle riunioni viene concordato dal gruppo ogni mese, visita la bacheca di CoLab Torre Cimabue per scoprire le date.

DOVE

Presso CoLab Torre Cimabue, Via Cimabue 18, Brescia

Per iscrizioni: www.youthcolab.it info@youthcolab.it cell: 320-6058157



Un progetto di



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Spedali Civili



LA RONDINE
SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

Con il contributo di

