



Cuore Mindful

Mindful Self-Compassion



*E' possibile stare meglio con noi stessi?
Cosa ci succede quando le cose non vanno
come vorremmo o quando la mente è piena di
pensieri grigi e neri?*

*Cuore Mindful è un percorso esperienziale che
permette di interrompere quella spirale
discendente che ci porta all'insoddisfazione, alla
depressione e al non accettarci per quello che
siamo.*

*E' un metodo semplice ma efficace che porta ad
una maggiore serenità e soddisfazione di noi
stessi. Lo testimoniano oltre 400 studi clinici.
Cuore Mindful è una inesauribile sorgente di
forza e di resilienza che ci aiuta quando
dobbiamo affrontare le sfide della vita, la paura,
la rabbia, la tristezza, la vergogna, l'autocritica (e
tante altre emozioni difficili). E' un metodo che
può essere appreso da ognuno, perché ognuno
di noi ha dentro di sé queste potenzialità.*

*- IL PROGRAMMA Cuore Mindful consiste in 8
incontri di due ore e mezzo (più una mezza
giornata) in cui apprenderemo:*

- come affrontare le situazioni difficili con un atteggiamento diverso da quello abituale
 - come motivarci con l'incoraggiamento invece che con la critica
 - come diminuire l'autocritica eccessiva
 - come saper trasformare le emozioni difficili, sia vecchie che nuove
 - come saper trasformare le relazioni difficili, sia vecchie che nuove
 - come utilizzare queste acquisizioni nella vita di tutti i giorni
- Non ultimo: come diventare i migliori maestri di noi stessi!*

La partecipazione al programma abilita a frequentare il Corso di Formazione Insegnanti

NOVE INCONTRI DI

Cuore Mindful

QUANDO

giovedì 4, 11, 18, 25 Ottobre
giovedì 8, 15, 22, 29 Novembre 2018
ore 19.00—21.30

(+ sabato 10 Novembre, ore 9.30-13.30)

DOVE

"CENTRO MOSES – IAM"
Via L. Mercadante, 8 - Milano
(M1, MM2 Loreto, MM2 Caiazzo)



COSTO: 350,00 euro,
(comprensivo del materiale di lavoro e audio)

GLI INSEGNANTI

Marco Tosi - Medico, psichiatra e psicoterapeuta
Insegnante Mindfulness e Mindful Self Compassion

Gabriella Zippel – Psico pedagoga Feuerstein,
Insegnante Mindfulness e Mindful Self Compassion

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

drmarcotosi@gmail.com 348 322 9836
gabriella.zippel@gmail.com 335 711 6055

www.cuoremindful.com

Center for Mindful Self-Compassion –
University of California (UCLA)