

PILLOLE di MINDFULNESS

1. IL NON GIUDIZIO

12 maggio 2022

2. LA FIDUCIA

26 maggio 2022

3. LA PAZIENZA

9 giugno 2022

4. L'ACCETTAZIONE E IL LASCIARE ANDARE

23 giugno 2022

COSA ASSORBE LA TUA ENERGIA?

**Pensare
troppo**

**Sentirsi
colpevoli**

**Vivere
nel passato**

**Non fermarsi
né rilassarsi mai**

**Voler
controllare
tutto**

**Vedere solo il
lato negativo
delle cose**

**Preoccuparsi
troppo**

**Procrastinare
continuamente**

La MINDFULNESS ci insegna come **liberare
la nostra mente** e sprigionare energie per
ritrovare il nostro **equilibrio emotivo.**



Polo Saronnese di Psicologia

Via Carlo Porta 8
Saronno

Orario:

18.30 - 20.30

Costi:

70€ ciclo intero
20€ singolo incontro

*I gruppi saranno di
al massimo
15 partecipanti.*

Per info e prenotazioni:
polo@psicologosaronno.com

Numero Verde Gratuito

800 912111