



**Università
degli Studi
di Cagliari**

Dipartimento di Pedagogia, Psicologia, Filosofia
Direttore: Prof.ssa Loredana Lucarelli



Giornata di Introduzione alla Mindfulness in Psicologia della Salute

Seminario intensivo
12 Giugno 2022, 9-18
Vecchio Palazzetto “Michele Del Rio”,
Via Giliacquas, 35, 09030 Elmas



“Vivere in piena coscienza, rallentare il proprio passo e gustare ogni secondo ed ogni respiro, questo è sufficiente.”

THICH NHAT HANH

Esploreremo insieme come la pratica di Mindfulness possa offrirci

- una nuova prospettiva
- un autentico contatto con noi stessi
- la possibilità di apprendere dall'esperienza con curiosità e gentilezza
- nuove possibilità di scelta nelle nostre modalità espressive e comunicative

**L'intensivo avrà luogo dalle ore 09:00 alle ore 18:00 di Domenica 12 giugno,
con la facilitazione della Prof.ssa Paola Mamone**

Raccomandiamo la puntualità (arrivo entro le 09 di Domenica).

IL LUOGO

Vecchio Palazzetto "Michele Del Rio",
Via Giliacquas, 35, 09030 Elmas

COSA PORTARE

Vestiti comodi/tuta, calzettoni, tappetino da yoga, copertina, quaderno per appunti. Pranzo al sacco.

Dato che non avremo disponibili delle sedie, chi vuole provare la tradizionale posizione di meditazione è invitato/a a portare un **cuscino alto che tenga sollevati da terra di almeno 20 cm e permetta di stare comodamente seduti per almeno 20 minuti (a gambe incrociate o in ginocchio a cavallo dei cuscini) o una sedia/sgabello pieghevoli.**