

CORSO MINDFUL SELF COMPASSION

DA SABATO 15 MARZO 2025 ore 11.30



**LA PRATICA DELLA
CONSAPEVOLEZZA
MINDFULNESS**

Per sviluppare un maggiore stato
di serenità e pace psico-fisica,
per essere protagonisti nello
scegliere salute e benessere personale.

OGNI SABATO MATTINA dalle 11.30
15, 22, 29 MARZO
5, 12 APRILE
10, 17, 24, 31 MAGGIO

Per info contattate dott.ssa Silvia Orso, 339.6397133, psicologa.s.orso@gmail.com

Si consiglia portare con sé un tappeto di yoga, un cuscino e un copri-coscia.

da SABATO 15 MARZO ORE 11.30

PIRELLA GÖTTSCHE LOWE | Via Monte Nero 64, 33100 Udine, Tel. 0432.000016

STUDIO SILVIA ORSO
Psicologa Psicoterapeuta

Virginia Regis
PILATES
FUNKYDANCE



Dott.ssa Silvia Orso

Psicologa, Psicoterapeuta EMDR, FLASH Technique
Compassion Focused Therapy
Insegnante Mindfulness e Self Compassion

QUANDO

dal 15 marzo dalle ore 11.30 alle ore 14.00
per 9 incontri (incluso mini ritiro in silenzio di 4
ore)

DOVE

Centro Pilates di Virginia Regis
Via Antonio Caccia 33/A – 33100 Udine

COSTI

280,00 EURO (include il materiale di lavoro, gli audio, un
tempo personalizzato per il supporto alla pratica al di
fuori del corso)

COSA ASPETTARSI

- **Strategie efficaci** per affrontare le situazioni difficili con un atteggiamento diverso da quello abituale
- **Tecniche** per imparare a **calmare il corpo** e la **mente** raggiungendo uno **stato di benessere** e di **autocura**
- Modalità pratiche per **motivarci diminuendo e trasformando** la nostra voce autocritica interna

“Proprio in questo momento, in qualsiasi condizione o situazione tu ti trovi, hai dentro di te tutte le risorse di cui hai bisogno per crescere, guarire e lavorare sul tuo stress, sul dolore, la malattia, e le sfide che affronti nella vita di tutti i giorni.” (Joh Kabat Zinn)

La pratica della Mindful Self Compassion è un percorso esperienziale che ci aiuta ad accettarci per quello che siamo e ad affrontare al meglio le cose che non vanno come vorremmo. Il programma è rivolto a tutti, anche a chi non ha particolari esperienze di meditazione o di gruppo. È dimostrato da oltre 1000 studi clinici che la Self Compassion è una risorsa fondamentale per raggiungere serenità e soddisfazione in noi stessi soprattutto quando dobbiamo affrontare sfide ed emozioni difficili nella vita; una fonte inesauribile di forza e resilienza.

“Nei periodi buoni o cattivi, sia che ti senta in cima al mondo o che abbia toccato il fondo, la Self-Compassion ti farà andare avanti, dirigendoti in un posto migliore...ci vuole molto lavoro...ma alla fine ti viene solo chiesto di rilassarti, permettere alla vita di essere così com'è e di aprire il cuore. È più facile di quel che tu possa pensare e potrebbe cambiarti la vita.” (Kristin Neff).

