

MINDFULNESS SELF COMPASSION



Pamela Borelli

Psicologa e Psicoterapeuta FSP
Compassion Focused Therapy
Insegnante Mindfulness e Self Compassion
Contatto: www.pamela-borelli.com



Silvia Orso

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

QUANDO E DOVE

Febbraio: 5,12,19,26

Marzo: 5,14,19,26

Aprile: 1

8 incontri di 2h30, 19h-21h45

& 1 ritiro di 3h, 9h-13h

Online, piattaforma: zoom

PER CHI

Per chi sente il desiderio di cura, di rallentare, di ascoltarsi e di tornare a casa in sé stesso

COSA & BENEFICI

- Praticare la presenza quotidiana
- Accogliere le proprie fragilità con gesti di gentilezza
- Incontrare parole nutrienti
"Tratta te stesso come faresti con chi ami"
- Affrontare al meglio le sfide, le emozioni difficili e le cose che non vanno come si vorrebbe
- Coltivare comprensione e ammorbidire il giudizio
- Scoprire un cuore che si apre senza sforzo
- Accettarsi per quello che si è
- Camminare in spazi silenziosi dove la mente si distende e si riposa

"Ogni volta che torni al respiro, torni a te"

"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 e guarire." (John Kabat Zinn)

"Nei periodi buoni o cattivi, 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... e potrebbe cambiarti la vita." (Kristin Neff)

CONTATTO E COSTO

✉ borelli.pamela@gmail.com

☎ +41795161603

⌚ 300 CHF // 300 EUR (audio a disposizione)