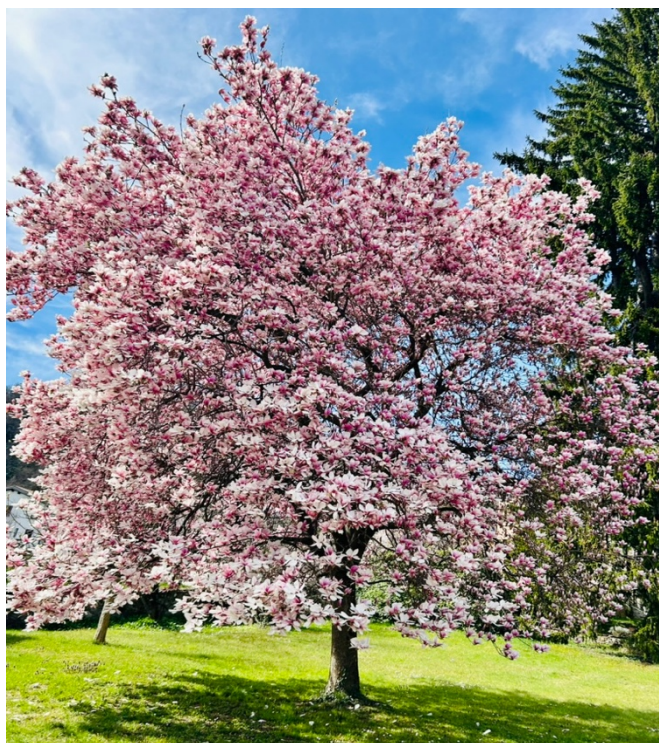


# MINDFULNESS SELF COMPASSION



**Pamela Borelli**

Psicologa e Psicoterapeuta FSP  
Compassion Focused Therapy  
Insegnante Mindfulness e Self Compassion  
Contatto: [www.pamela-borelli.com](http://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](mailto:borelli.pamela@gmail.com)

☎ +41795161603

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