

Il benessere totale deve prendere in considerazione ogni aspetto dal corpo allo spirito; solo l'equilibrio tra corpo ed anima può portare alla vera bellezza che splende, che è vitale e che è senza limiti di spazio o tempo.



# ANTISTRESS MANAGEMENT

Con il supporto e la guida della **Dott.ssa Ildegarda Gardini**, psicologa clinica e psicoterapeuta, gli ospiti avranno la possibilità di approcciarsi alla pratica della **Mindfulness**.



ALIMENTAZIONE  
PERSONALIZZATA



ANTIAGING  
THERAPY



ATTIVITÀ FISICA  
INDOOR & OUTDOOR



ANTISTRESS  
MANAGEMENT

# MEDITAZIONE MINDFULNESS

**Mindfulness** è una **tecnica di rilassamento del corpo e della mente** che punta sulla giusta modalità di prestare attenzione, momento per momento, nell'*hic et nunc* («qui ed ora»), in modo intenzionale e non giudicante, al fine di risolvere (o prevenire) la sofferenza interiore e raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza che comprende: **sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni.**

Migliorare questa capacità attentiva permette di cogliere, con maggiore prontezza, il sorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo.

Praticare la **Mindfulness** permette di contrastare la tendenza ad inserire il “pilota automatico” nella vita quotidiana e di imparare a prendere piena consapevolezza delle modalità di attivazione del circolo emozioni-pensieri-comportamenti che conducono al disagio.

Ciò aiuta a formulare e scegliere modalità che consentono di raggiungere una condizione di maggiore benessere psicofisico. Sviluppare, quindi, una nuova attitudine di osservazione e distanziamento dai propri stati mentali, sensoriali ed emotivi, aumenta la consapevolezza e la capacità di gestione delle emozioni.



**Il primo incontro si terrà domenica sera** in presenza nella **sala del cammino** dopo cena, **gli incontri del lunedì, martedì, mercoledì e giovedì sera** verranno svolti da remoto: verranno esplorate e approfondite tematiche che riguardano le difficoltà che si incontrano quotidianamente nel gestire le situazioni che generano stress e si concluderanno con pratiche di **Mindfulness guidate**.

