



念

MIND  
FUL  
NESS  
SARDEGNA

*"Ciò che è veramente importante,  
è che vi liberiate della paura di vivere."*

*A. Desjardins*

Stress, ansia  
ed emozioni possono  
essere gestiti con la Mindfulness.

SCOPRI COS'È



# COSA È LA MINDFULNESS



念

È la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione alla propria esperienza, nel momento presente, senza giudicarla o reagire ad essa. Permette di sviluppare la coscienza di Sé. Le radici storiche sono nella tradizione *buddhista theravada*. Oggi la Mindfulness è disponibile a tutti ed è considerata dalla scienza uno dei più efficaci approcci di promozione della salute e di psicoterapia. Ha effetti sulla mente, sulle emozioni e sul corpo. Si sviluppa con pratiche specifiche.

## COME FUNZIONA



念

I percorsi ti sostengono nello sviluppare queste qualità che generano gli effetti benefici:

- *osservare la propria esperienza nel qui ed ora*
- *regolare l'attenzione*
- *non attaccamento (osservo l'esperienza e la lascio andare)*
- *scegliere consapevolmente*
- *autoregolazione emotiva*
- *compassione ed empatia verso sé e gli altri*

**CHI SIAMO  
E COSA PROPONIAMO**

**MIND  
FUL  
NESS**  
SARDEGNA



*Mindfulness Sardegna* è un centro che promuove lo sviluppo della mindfulness in tutta la regione, collaborando con i migliori professionisti del settore.

Crediamo che l'essere umano possa essere compreso e sostenuto attraverso l'integrazione dei piani corporeo, emotivo, mentale, spirituale. Proponiamo pratiche che promuovono lo sviluppo umano e la salute in senso olistico e psicosomatico, fra cui:

*Corsi di Mindfulness, Consulenze psicologiche, Counseling Psicosomatico, Sessioni individuali di Mindfulness, Gruppi di Meditazioni Attive, Massaggio Psicosomatico.*

# I BENEFICI

La ricerca scientifica sostiene che la Mindfulness è efficace per:

## MENTE

RIDUZIONE  
DELLO STRESS

RIDUZIONE DI ANSIA  
E DEPRESSIONE

MIGLIORAMENTO  
DELLE EMOZIONI

MIGLIORAMENTO DELLA  
QUALITÀ DELLA VITA

AUMENTO  
DELL'EMPATIA

AUMENTO DELLA  
CONSAPEVOLEZZA

AUMENTO DELLE  
PRESTAZIONI LAVORATIVE  
E SCOLASTICHE

## CORPO

RIDUZIONE DEI SINTOMI  
MEDICI COMUNI (tensione,  
mal di testa, infiammazioni,  
sintomi influenzali, ecc.)

MIGLIORAMENTO DEL  
SISTEMA IMMUNITARIO

MIGLIORAMENTO DELLA  
QUALITÀ DEL SONNO

RIDUZIONE DEL  
DOLORE CRONICO



**MIND  
FUL  
NESS**  
SARDEGNA



## CONTATTI

**MIND  
FUL  
NESS**  
SARDEGNA

Via Dante 85, Cagliari

Tel. 393 2775643

[info@mindfulnesssardegna.it](mailto:info@mindfulnesssardegna.it)

[www.mindfulnesssardegna.it](http://www.mindfulnesssardegna.it)



Mindfulness Sardegna