

Il gennaio di eventi dell'Associazione Essere Esseri Umani parte dalla Mindfulness

Pubblicato: Martedì 14 Gennaio 2020



Mercoledì 15 gennaio la sede di Varese dell'**Associazione Essere Esseri Umani** riapre le sue porte per accogliere chi desidera approcciare una delle pratiche di ben-essere che sempre più spesso si sente citare: la **Mindfulness**.

La Mindfulness è una pratica sempre più diffusa e conosciuta per i suoi indubbi benefici sull'equilibrio delle persone e sul superamento di stati dolorosi, di ansia e stress. Molto spesso però questo termine viene usato in modo inappropriato. Per questo l'Associazione ha deciso di dedicare una serata di introduzione a questo affascinante pratica. **La dott.ssa Zavagnin, psicologa e Mindfulness Professional Trainer**, ne spiegherà le origini, la metodologia e i benefici che si possono ottenere dalla frequenza dell'intero protocollo formato da 8 incontri a cui si aggiunge una giornata intensiva.



L'argomento verrà poi trattato da un'angolatura diversa, quella dell'alimentazione, nelle serate del 20 gennaio a Varese e del 27 gennaio a Laveno. Il Mindful Eating è infatti un percorso di consapevolezza alimentare che si basa sempre sul protocollo di Mindfulness e aiuta a ridurre gli episodi di abbuffata andando a incidere sulla perdita di peso.

Le serate informative proseguiranno con due incontri tenuti dalla dott.ssa Marta Zighetti che il 22 gennaio parlerà di "Attaccamento e amore: il potere della relazione" e il 29 gennaio degli effetti dei traumi emotivi sul cervello e sulla vita anche dopo anni. Entrambe questi incontri si terranno nella sede di Varese, in via Limido 48.

Per chi desiderasse invece avvicinarsi allo **yoga**, capire meglio cosa sia il **rebirthing**, provare lo **shiatsu** o meravigliarsi di fronte alle opere di **caviardage** può partecipare all'**open day che si terrà sabato 18 gennaio al mattino**. Molti degli insegnanti e dei collaboratori sono infatti a disposizione per poter illustrare i contenuti e le modalità dei loro corsi e delle loro pratiche. **L'open day è un modo per entrare in contatto l'universo degli Esseri Umani che ruotano intorno a questa Associazione**, uniti dall'intento di portare un approccio integrato al benessere e alla salute delle persone.

Tutte le informazioni sulle singole serate sono presenti sul sito <https://essereesseri umani.it/eventi/>

[divisionebusiness](mailto:divisionebusiness@varesenews.it)

divisionebusiness@varesenews.it