

Al via i corsi di Mindfulness con Varese Corsi: equilibrio e benessere interiore

Pubblicato: Mercoledì 20 Agosto 2025



La nuova stagione di Varese Corsi apre le porte alla **Mindfulness**, una pratica sempre più apprezzata da chi desidera prendersi cura del proprio equilibrio interiore. Un'occasione per fermarsi, respirare e riscoprire il valore del vivere nel "qui e ora", ritrovando equilibrio e consapevolezza nella vita di tutti i giorni.

Diversi i corsi in **partenza a ottobre**, adatti sia a chi vuole avvicinarsi per la prima volta a questa disciplina, sia a chi desidera approfondirla.

Introduzione alla Mindfulness: un incontro gratuito **sabato 4 ottobre dalle 15:00 alle 16:30** presso il Salone della Motta. Un primo passo per conoscere i benefici di questa disciplina, ormai riconosciuta anche a livello scientifico come strumento efficace per ridurre stress, ansia e dolore cronico. Aperto a tutti, è un'opportunità per comprendere come vivere con maggiore consapevolezza e presenza.

Esercizi di Mindfulness: **8 lezioni da sabato 4 ottobre dalle 12:00 alle 13:00** presso la scuola Morandi. Un corso pratico per imparare ad ascoltare sé stessi, i propri pensieri e le sensazioni, sviluppando una consapevolezza profonda del momento presente e della realtà circostante.

Mindfulness e riduzione dello stress: un incontro ogni due settimane, **da giovedì 9 ottobre dalle 20:00 alle 22:00** presso il Salone della Motta. Il corso accompagna i partecipanti a riconoscere e superare gli ostacoli che minano la pace interiore, con pratiche di meditazione, respiro e

consapevolezza.

Mindfulness: benessere e consapevolezza (workshop): sabato 18 ottobre dalle 14:30 alle 18:00 presso il Salone della Motta. Un pomeriggio intensivo per sperimentare tecniche e pratiche da portare nella quotidianità. Aperto anche a chi non ha mai avuto esperienze di meditazione, il workshop guida i partecipanti alla scoperta delle dinamiche del pilota automatico e del giudice interiore, imparando a riconoscerli e a depotenziarne l'influenza.

Per maggiori informazioni e per iscriversi, [cliccare qui](#).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it