



## Workshop di Mindfulness Solo per donne!



Un'introduzione alla consapevolezza  
per meno stress e  
più armonia nel Tuo quotidiano



La mindfulness (consapevolezza) consiste nel diventare intenzionalmente più consapevoli del momento presente, osservando quello che (ci) succede, senza giudicare.

La mindfulness è una pratica che ti permette di sintonizzarti su ciò che succede ora, dentro di te e nell'ambiente circostante, con un atteggiamento di apertura, curiosità e accettazione.

La mindfulness ha le sue origini nella spiritualità e da decenni viene praticata slegata da contesti filosofici come metodo efficace per ridurre lo stress, aumentare la concentrazione, controllare il chiacchiericcio mentale e le tempeste emozionali. In breve la mindfulness è uno stato dell'essere per centrarsi e gustare di più la vita.

Il workshop mostra tecniche ed esercizi semplici da applicare e scoprire un nuovo approccio al quotidiano.

Venerdì 16 ottobre 2020 alle ore 10:00 presso Frauenprojekt Mariposa, Awo Berlin Spree-Wuhle e.V., Frankfurter Allee 110, 10247 Berlin  
Per iscriversi: Belinda Apicella, Tel. 03029046611, [b.apicella@awo-spree-wuhle.de](mailto:b.apicella@awo-spree-wuhle.de)

Il workshop è guidato da Daniela Letizia Zenone  
[www.danielazenone.com](http://www.danielazenone.com)



Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung