

## MEDITAZIONE E CONSAPEVOLEZZA PER TUTTI



**Meditazione e consapevolezza, a partire dal 5 aprile 2017 ogni mercoledì alle ore 17 con l'Associazione Franco Basaglia nella Casetta "I" retrostante il Bar Posto delle Fragole nel campus di San Giovanni; ritrovo al Bar (vicino alla Chiesa). Tutte le persone interessate sono cordialmente invitate a partecipare per un periodo di rilassamento e quiete *mindfulness*.**

- *Mindfulness*, è un termine sempre più popolare, spesso citata nella grande stampa ed in un crescente numero di libri, che la propongono a tutti i livelli, dal benessere al trattamento del disagio e disturbo mentale.
- Negli anni '70 negli Stati Uniti Jon Kabat Zinn ha ideato un programma di riduzione dello stress basato sulla pratica della meditazione, scelta quale pilastro della millenaria pratica del Buddhismo.
- Attraverso la pratica della meditazione può essere ottenuta una maggiore consapevolezza, progressivamente integrabile in tutti gli aspetti della vita quotidiana.
- La pratica della meditazione è realizzata a Trieste grazie alla collaborazione tra la psicologia universitaria ed i servizi sanitari territoriali. I risultati ottenuti quale approccio di riduzione dello stress e migliorare il benessere individuale sono evidenti.
- I navigatori in Internet possono trovare ulteriori notizie al seguente link:

[http://www.tulliogiraldi.it/it\\_IT/pubblicazioni/meditazione/](http://www.tulliogiraldi.it/it_IT/pubblicazioni/meditazione/)