



LIBERA UNIVERSITA' INTERNAZIONALE DEL BENESSERE  
SCUOLA di COUNSELING & NATUROPATIA  
ROMA

Corso di aggiornamento (Cap/S.I.Co. 40)

## MINDFULNESS:

coltivare la consapevolezza per una mente amica

Durata 5 giorni: dalle 17.30 del 25 agosto alle 15.30 del 29 agosto 2018  
Full-immersion Residenziale -Totale ore : 50

Mindfulness è un termine inglese che fa riferimento alla capacità di fermarsi e di concentrarsi sulle proprie sensazioni. Attraverso tale pratica si impara a osservare e riconoscere i pensieri nocivi; quei pensieri che non permettono l'evoluzione interiore dell'uomo.

La tecnica consente di lavorare sul radicamento anche a coloro che per natura hanno un'attitudine a non "ancorarsi" nel proprio centro, a non sentirsi nutriti dalla propria sorgente energetica e a coloro che tendono a vivere con "la testa tra le nuvole".

Si tratta di uno stato di coscienza in cui siamo testimoni vigili e presenti delle nostre emozioni, delle nostre percezioni e dei nostri pensieri, istante per istante. In questi cinque giorni di full immersion, i conduttori del corso, metteranno a disposizione la loro lunga esperienza sul campo, per insegnare come raggiungere tale stato di consapevolezza.

Aiuteranno i partecipanti a trovare il proprio modo personale per liberarsi da pregiudizi e sovrastrutture condizionanti, per sgomberare la mente da conflitti ed emozioni distruttive.

### Docenti del Corso:

Dott.ssa Paola Biscussi, Psicoterapeuta, Counselor, Naturopata  
Dottor Luigi Di Leo, Psicoterapeuta, Sociologo, Counselor, Naturopata  
Marisa Camboni, Counselor in Naturopatia, Art Counselor

L.U.I.BEN. Libera Università Internazionale del Benessere – ROMA  
Sede del Corso: Zen Resort "Oasi del Colle", via Colle Farelli 6, 67049  
Tornimparte L'Aquila.

INFO e PRENOTAZIONI: tel. 340.3977519 - [naturopatiacounseling.com](http://naturopatiacounseling.com)