



# Come vincere lo stress ritrovando sé stessi

Corso di formazione per la gestione dello  
stress, utilizzando la pratica della

## Consapevolezza Mindful

*Hai mai fatto l'esperienza di fermarti del tutto, di essere così totalmente nel tuo corpo, di essere così totalmente nella tua vita che quel che già sapevi e quello che non sai e quel ch'è stato e quel che ancora dev'essere e le cose come stanno proprio ora non ti danno neanche un filo d'ansia o disaccordo? Sarebbe un momento di presenza totale, al di là della lotta, al di là della mera accettazione, al di là della voglia di scappare o sistemare le cose o tuffarsi dentro a testa bassa: un momento di puro essere, fuori dal tempo, un momento di pura vista, pura percezione, un momento nel quale la vita si limita ad essere, e quell' essere ti prende, ti afferra con tutti i sensi, tutti i ricordi, fin dentro ai geni, in ciò che più ami, e ti dice: benvenuto a casa.*

*Jon Kabat-Zinn*

Dott. Enrico Gamba, Psicologo

Sette incontri dalle 20 alle 22:30 il martedì

Luogo: Centro Tai, Via Tadino 60 Milano

Costo: 250 Euro (+iva)

Numero massimo partecipanti: 20

Serate di presentazione a ingresso gratuito:

20 Settembre 2011/ 14 Febbraio 2012

Inizio corsi: 27 Settembre 2011 / 21 Febbraio 2012

