



STUDIO MIND ORDER  
Via A. Cecchi 9/3, 20156, Milano

# RIPARTO DA ME

Percorso motivazionale con  
pratiche di mindfulness

*« A metà strada tra il desiderio e il rimpianto,  
c'è un punto chiamato presente; bisognerebbe allenarsi  
a stare proprio lì, in equilibrio, come i giocolieri »*

*- Sylvain Tesson -*



Ti invitiamo a partecipare agli incontri **di mindfulness di gruppo** che si terranno presso lo studio Mind Order.

Guidati dalla Dott.ssa Rosanna Massari intraprenderemo un **percorso esperienziale** volto alla consapevolezza di sé. Impareremo, e miglioreremo, la nostra capacità di **restare nel momento presente per ridurre lo stress e la sofferenza.**

Lo faremo tutti quanti insieme, in gruppo, perché si sa che l'unione fa la forza.

---

Gli incontri saranno **settimanali** e si terranno **in presenza** presso lo studio Mind Order per un totale di 10 incontri.

**Il progetto avrà inizio a settembre 2022** una volta raggiunto il numero minimo di adesioni.



RIPARTO DA ME,  
MA INSIEME AGLI ALTRI,  
per condividere  
fatiche, impegni, sofferenze,  
entusiasmi, gratitudine,  
progetti, sogni e benessere

## PROGRAMMA

- ✓ Costruiamo il gruppo
- ✓ Cos'è la mindfulness
- ✓ Osservazione delle proprie esperienze di vita mentre accadono nel "qui ed ora"
- ✓ Atteggiamento non giudicante versus necessità di stimolare la curiosità di sé
- ✓ Gestione degli impulsi (anche in riferimento allo stretto legame con il cibo)
- ✓ Attività che nutrono & attività che tolgono energia
- ✓ Buoni propositi per il futuro





ACCOGLI TUTTO, NON RESPINGERE NULLA

*Il curioso paradosso è che, quando accetto me stesso  
così come sono allora posso cambiare.*

*- Carl Rogers -*

SE SEI INTERESSATO PUOI CONTATTARCI

+39 375 6266 455

[www.mindorder.it](http://www.mindorder.it)

Via A. Cecchi 9/3, 20156, Milano

MIND  ORDER