

Con il patrocinio
dell'Associazione Officine Psicologiche



PROMUOVERE IL BENESSERE PSICO-FISICO con tecniche “Mental Fitness”

Quanto tempo (di qualità) dedichiamo
a noi stessi?

Quanta attenzione diamo alle nostre emozioni?
Le sappiamo ascoltare?

Riconosciamo cosa ci stanno dicendo?



Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano quanto una maggiore **consapevolezza** dei propri stati mentali e corporei sia collegata con un miglioramento non solo dello stato di **benessere psicologico**, ma anche della **salute fisica**.

Le tecniche Mental Fitness, derivate dal protocollo di trattamento per pazienti cardiopatici ideato dal Prof. B. G. Bara e le Dott.sse C. Chiavarino, D. Rabellino (Centro di Scienze Cognitive dell'Università di Torino), sono uno dei tanti strumenti che ci possono aiutare a promuovere questa consapevolezza e questo benessere. Possono essere utilizzate da tutti per avvicinarsi con curiosità e accettazione a sé stessi e alla propria vita interiore, oltre che per aumentare la capacità di gestire le emozioni.

Il percorso, condotto da Psicologhe Psicoterapeute esperte in tecniche mental fitness, si compone di 5 incontri esperienziali a cadenza settimanale della durata di 2 ore ciascuno.

**Il percorso si svolge in piccoli gruppi,
presso la sede dell'Associazione “Officine Psicologiche”,
c.so Agnelli 50 Torino.**

Per informazioni contattare:
info@officinepsicologiche.org
Dott.ssa N. Causi 338-4161890
Dott.ssa R. Grasso 340-2170379