

RITORNARE CONSAPEVOLI

UN CORSO PER RITROVARE
L'EQUILIBRIO MENTALE ATTRAVERSO
LA PRATICA MEDITATIVA
LA PSICOLOGIA E LE NEUROSCIENZE.

TUTTI I MERCOLEDÌ
DAL 30 MARZO
AL 27 APRILE

orario 20.00-22.00

PRESSO IL MIO STUDIO IN
VIA COPERNICO 26
ROMANO D'EZZELINO (VI)

**PER I DETTAGLI
VISTA IL MIO SITO
O CONTATTAMI.**

dott.ssa Elisa Carena
391 4600797
www.elisacarena.com



A CHI È RIVOLTO IL CORSO

A CHIUNQUE VOGLIA RITROVARE IL PROPRIO EQUILIBRIO MENTALE ATTRAVERSO UN PERCORSO TEORICO E PRATICO CHE INTEGRA MEDITAZIONE, PSICOLOGIA E NEUROSCIENZE. IL CORSO COMPRENDE 10 ORE DI PRATCA, INSEGNAMENTI E CONDIVISIONI DI GRUPPO E 2 ORE DI SUPERVISIONE INDIVIDUALE.

PROGRAMMA

30 MARZO. ESSERE CONSAPEVOLI IN CONTESTI COMPLESSI: LA CHIAVE DEL BENESSERE.

6 APRILE. PENSIERO E NEUROLINGUISTICA: GLI EFFETTI DELLE PAROLE SULLA MENTE.

13 APRILE. MENTE, CORPO ED EMOZIONI: IL TRIANGOLO DELLA CONSAPEVOLEZZA.

20 APRILE. GENTILEZZA E COMPASSIONE: UN BALSAMO BIOCHIMICO PER LA MENTE.

27 APRILE. DA UNA MENTE CONSAPEVOLE EMERGONO AZIONI CONSAPEVOLI: COSTRUIRE IL PROPRIO PIANO D'AZIONE.

PER I DETTAGLI, VISITA IL MIO SITO O CONTATTAMI.



DOTT.SSA ELISA CARENA - PSICOLOGA

Oltre a svolgere attività clinica e di formazione, pratico Mindfulness dal 2013 secondo gli insegnamenti di Rob Nairn. Ho conseguito i tre livelli di formazione di Mindfulness proposti dalla Mindfulness Association. Nel 2016 ho conseguito l'abilitazione all'insegnamento del training in otto settimane MBLC. Pratico ed applico la Mindfulness nella clinica, negli interventi di promozione della salute, con i gruppi di lavoro e le organizzazioni.