

Mindfulness-Based **Stress** Reduction

Corso MBSR Palouse Mindfulness

Introduzione	Primi passi <i>MBSR – Una introduzione</i>
Settimana 1	Semplice consapevolezza <i>Meditazione dell'uva passa e Scansione del corpo</i>
Settimana 2	Attenzione & cervello <i>Introduzione alla Meditazione Seduta</i>
Settimana 3	Gestire i pensieri <i>Introduzione allo Yoga</i>
Settimana 4	Stress: rispondere vs reagire <i>STOP: Un minuto di respiro</i>
Settimana 5	Gestire emozioni difficili e dolore fisico <i>Aprirsi a...</i>
Settimana 6	Consapevolezza e comunicazione <i>Meditazioni della montagna e del lago</i>
Settimana 7	Consapevolezza e compassione <i>Meditazione della gentilezza amorevole</i>
Settimana 8	Conclusione <i>Sviluppare una pratica in autonomia</i>

*Questi materiali ed altro possono essere
trovati su
palousemindfulness.com*