

**“Se non puoi fermare le onde, impara il surf”**

## **MINDFULNESS & STRESS: Parliamone**

**Venerdì 12/12/14 dalle 19:00 alle 20:30**

**Libreria Harmonia Mundi**

**V. SS Quattro 27/a - Roma**



- Cosa è lo stress?
- Quali sono gli effetti dello stress sul cervello e sull'organismo?
- Possiamo evitare lo stress?
- Reagire allo stress o rispondere allo stress?
- La mindfulness e le pratiche di consapevolezza.
- COSA NON E' e COSA E' la mindfulness?
- Come la mindfulness ci può aiutare nella gestione dello stress?
- Quali sono le modificazioni che la Mindfulness determina a livello cerebrale?
- La mindfulness una risposta occidentale

**Per informazioni e iscrizioni:**

[segreteria mindfulness it@gmail.com](mailto:segreteria mindfulness it@gmail.com)

[info@harmonia-mundi.it](mailto:info@harmonia-mundi.it)