



Versi di consapevolezza•: un percorso di tre incontri per avvicinarsi alla mindfulness a Ladispoli

Descrizione

Comunicato stampa

L'agone 2024

iamo lieti di presentarvi •Versi di consapevolezza•: un percorso di tre incontri per avvicinarsi alla mindfulness attraverso la pratica meditativa accompagnata dalla lettura, rivolti al pubblico degli over 60. La mindfulness • la capacit• di portare attenzione al momento presente, in modo intenzionale e senza giudizio• e la letteratura scientifica afferma, ormai da decenni, che la presenza mentale nel qui e ora porta innumerevoli benefici sulla salute mentale e fisica.

Questo breve percorso si rivolge alla fascia di utenza pi• adulta con lâ• obiettivo di avvicinarla alla mindfulness come strumento di benessere che si pone molteplici obiettivi: affrontare nuove sfide; gestire preoccupazioni, ansia e stress; migliorare la regolazione di attenzione e memoria; riconoscere i cambiamenti nel proprio corpo e accogliere in modo differente il dolore fisico.

Il percorso • strutturato in tre incontri che si terranno in Biblioteca marted• 17, 24 e 31 marzo dalle 10.00 alle 11.30 e rappresenteranno anche unâ• occasione per condividere le riflessioni emergenti. Non • necessario aver avuto esperienze nel campo della meditazione, sar• sufficiente avvicinarsi e partecipare con curiosit•.

•Versi di consapevolezza• • una delle attivit• di •Leg• mi in Biblioteca•, progetto della Biblioteca finanziato con il contributo della Regione Lazio. Legge 24/19 • Piano annuale 2025, che prevede la realizzazione di iniziative dedicate alle persone over 60, volte a rafforzare il senso trasformativo della lettura per contrastare lâ• isolamento e la solitudine e favorire la coesione sociale. Il percorso • ideato dallâ• Associazione di Promozione Sociale Aperta Parentesi e gli appuntamenti sono tenuti dalla psicologa Antonietta Bruzzese.

La partecipazione • gratuita ma • necessaria la prenotazione ai contatti della Biblioteca perch• i posti sono limitati. Vi aspettiamo numerosi!

Lâ• evento • dedicato agli adulti dai 60 anni in su.