FEBBRAIO · MARZO

Psicologia positiva e mindfulness

con Sonia Pappalardo

Un percorso di presenza e consapevolezza che intreccia mindfulness, psicologia positiva, savoring e ascolto sensoriale.

IL CUORE DEL PERCORSO

La mindfulness allena a tornare all’esperienza presente con uno sguardo più attento e non giudicante. La psicologia positiva amplia questa pratica, aiutando a riconoscere risorse, possibilità e qualità già presenti nella propria vita.

SAVORING

Il savoring è la capacità di soffermarsi sulle esperienze positive, assaporarle e lasciare che abbiano davvero spazio. Attraverso esercizi guidati, i partecipanti impareranno a cogliere dettagli, emozioni e momenti di benessere spesso attraversati troppo velocemente.

IL PERCORSO SENSORIALE

Vista, ascolto, tatto, olfatto e gusto diventano porte di accesso alla presenza. Le pratiche sensoriali permettono di rallentare, radicarsi e osservare come il corpo reagisce agli stimoli, trasformando gesti quotidiani in occasioni di consapevolezza.

L’ESPERIENZA

Il lavoro alterna pratiche di mindfulness, momenti di riflessione e attività sensoriali. Non si tratta di eliminare ciò che è difficile, ma di imparare a stare nell’esperienza con maggiore equilibrio, cura e apertura.

PRESENZA	SAVORING	SENSI	CONSAPEVOLEZZA	RISORSE