

RECUPERA IL TUO EQUILIBRIO

Percorsi di Mindfulness Psicosomatica per il benessere psicofisico



Il Consultorio Insieme propone due percorsi basati sul Protocollo di Mindfulness Psicosomatica, guidati dalla **dott.ssa Fernanda Frassi**, psicologa psicosomatista ad approccio corporeo, istruttrice di Mindfulness Psicosomatica, Operatore e Formatore del Progetto Gaia. Entrambi i percorsi sono finalizzati al **benessere psicofisico**, riducendo stress, ansia e depressione, aumentando la consapevolezza di sé e l'intelligenza emotiva.

PERCORSO PER OPERATORI SANITARI

Gaia Ergon è un programma di prevenzione e protezione della salute dei lavoratori operanti nell'ambito di aziende pubbliche o private e in particolare in ambito ospedaliero e sanitario. In particolare, viene rivolto a coloro che hanno conosciuto la fatica di fronteggiare l'emergenza Covid: non solo fatica fisica, ma anche psico emotiva e che **desiderano sciogliere le tensioni e lo stress** attraverso una attività delicata, ma profonda, migliorando il loro benessere psicofisico.

Il percorso si sviluppa in 8 incontri settimanali di 1 ora e mezza a partire da **giovedì 25 marzo alle ore 20** presso il Bar Parco a Crema

SCOPRI DI PIÙ →



PERCORSO PER PERSONE CHE HANNO CONTRATTO IL COVID, ATTRAVERSATO E SUPERATO LA MALATTIA

Le persone che si sono ammalate di Covid hanno spesso sperimentato una fatica non solo fisica, ma anche psico emotiva; alcune persone, pur avendo superato la malattia, lamentano sintomi post-Covid in molti casi come conseguenza dello stress dovuto alla malattia, condizione che può essere delicatamente, ma positivamente accompagnata, sostenuta e migliorata.

Il percorso si sviluppa in 8 incontri settimanali di 1 ora e mezza a partire da **mercoledì 24 marzo alle ore 18.15** presso il Bar Parco a Crema

SCOPRI DI PIÙ →



LA METODOLOGIA

Il Progetto Gaia si fonda sull'innovativo Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP). Il Protocollo PMP utilizza solo pratiche **validate scientificamente** e raccomandate dall'OMS. Oltre 5000 ricerche scientifiche internazionali dimostrano che la pratica dell'autoconsapevolezza (mindfulness) riduce stress e depressione, migliora la salute mentale e fisica, l'autostima, la gentilezza, l'empatia, la cooperazione e le prestazioni.



Consultorio
FAMILIARE DIOCESANO
Insieme

Percorsi di gruppo a numero chiuso, minimo partecipanti 8, massimo 15.

La partecipazione è **gratuita**, è richiesta l'iscrizione **entro domenica 21 marzo**

Per iscrizioni e informazioni: info@consultorioinsieme.it oppure **0373 82723**