



CORSO DI MINDFULNESS CLINICA

Questo corso permette di

- ELIMINARE STRESS, ANSIA, ATTACCHI DI PANICO
- RIDURRE SOFFERENZA E DOLORE FISICO
- GESTIRE I PENSIERI E LE EMOZIONI DISFUNZIONALI
- SFRUTTARE LE RISORSE INTERIORI
- MIGLIORARE L'ATTENZIONE
- RAGGIUNEGERE IL BENESSERE PSICOFISICO

Ogni Lunedì, dal 10 Marzo al 5 Maggio ore 20:30-22:30
Presso ASFALTO TEATRO, via Dalmazio Birago 60, Lecce

Conduttore dott. Giovanni Franceschi
istruttore certificato SPC - APC

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
www.centromentesoma.it

SOLO
20
POSTI



SCOPRI LA PACE E L'EQUILIBRIO INTERIORE. TRASFORMA LA TUA VITA.

A Lecce il terzo corso di Mindfulness Clinica del Dr. Franceschi

Inizierà a Lecce il **terzo corso di Mindfulness Clinica** a cura del **dott. Giovanni Franceschi**: “La Mindfulness – spiega il dott. Franceschi – è descritta dal suo fondatore **dott. Kabat-Zinn** come lo stato mentale che si raggiunge portando intenzionalmente **l’attenzione al momento presente e in maniera non giudicante**. Portare consapevolezza nel momento presente permette di affrancarsi dalla minaccia della reattività e dagli automatismi della mente discorsiva”. Il dott. Franceschi spiega, inoltre, che si tratta di un “percorso basato su oltre **20.000 studi accademici** e supportato dalle neuroscienze. Il programma **mira a ridurre ansia, stress, attacchi di panico e dolore cronico**, favorendo la regolazione di pensieri ed emozioni disfunzionali. Tra i benefici, anche un **incremento dell’attenzione, un miglioramento della qualità del sonno e un generale benessere psicofisico**”.

Il corso, articolato in otto incontri, si terrà **ogni lunedì dal 10 marzo al 5 maggio, dalle 20:30 alle 22:30 presso Asfalto Teatro, in via Dalmazio Birago 60, Lecce**. Per **informazioni** e iscrizioni: www.centromentesoma.it.

Articolo e comunicazione giornalistica a cura di Michela Maffei, Psicologa

Giovanni Franceschi nasce a Firenze e svolge la professione di consulente in tutta Italia, soprattutto nel Salento dove si è laureato in Scienza e Tecniche psicologiche. Esercita come consulente e come Istruttore di interventi basati sulla Mindfulness MBSR MBCT, a seguito di master di perfezionamento erogati da SPC (scuola di psicoterapia cognitiva), APC (associazione psicologia cognitiva) e IGB (scuola di psicoterapia cognitiva).