



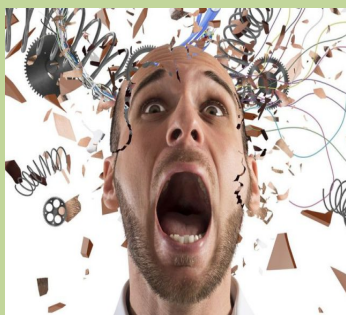
Mindfulness Alta Toscana
Centro specializzato per lo Stress,
i Traumi e le Relazioni

Lo Stress nei genitori e negli educatori

Conversazioni sullo stress genitoriale e professionale

Lo stress e la sua riduzione e la mindfulness sono al centro del nostro interesse da molto tempo data l'importanza formidabile che rivestono nella salute e nella malattia delle persone e delle comunità nella civiltà occidentale contemporanea.

Nella vita quotidiana incontriamo ovunque molto stress, in casa come al lavoro. Nello stress tutti noi rimaniamo sequestrati da un coacervo di reazioni condizionate formidabili ed automatiche che attraversano il corpo e la mente producendo altissimi livelli di attivazione energetica e sofferenza fisica, emotiva e psichica. Quella trance con tutte le fabbricazioni della mente ci impediscono di essere presenti e di lasciare andare, ci impediscono di accedere alla libertà, al cambiamento, alla felicità verso noi stessi e verso i nostri ragazzi.



Vogliamo diventare consapevoli del condizionamento e della sofferenza che si origina da emozioni negative di rabbia, dolore o paura, nei nostri ragazzi e in noi come genitori e insegnanti. Vogliamo diventare coscienti di come quei condizionamenti nutrono quella sofferenza e quello stress e ci impediscono di coltivare la saggezza, la consapevolezza e la compassione che richiede la nostra esperienza del momento.

Il Centro Mindfulness per l'Alta Toscana, in collaborazione con l'**Istituto di Istruzione Superiore "A.Meucci"**, con il **Liceo Scientifico "E.Fermi"**, e con gli **Istituti Comprensivi Massa 6, Massa 2 e Massa 3**, propone una conferenza-dibattito sullo stress nelle nostre famiglie e nelle nostre scuole, in preparazione del Corso "Genitori Consapevoli-Insegnanti Consapevoli" che si tiene in Febbraio 2019.

L'incontro è gratuito e aperto a tutti.

Calendario delle conferenze

Martedì 8 Gennaio 2019 ore 18.00
Istituto di Istruzione Superiore "A.Meucci"
Via Marina vecchia, 230

Martedì 15 Gennaio 2019 ore 18.00
Liceo Scientifico "E.Fermi"
Via Fermi, 2

Martedì 22 Gennaio 2019 ore 18.00
Scuola Media "P.Ferrari"
Via Casamicciola, 95

Incontro di presentazione del Corso "Genitori Consapevoli Insegnanti Consapevoli"

Martedì 29 Gennaio 2019 ore 18.00
Istituto di Istruzione Superiore "A.Meucci"

Martedì 5 Febbraio 2019 ore 18.00
Liceo Scientifico "E.Fermi"

Martedì 12 Febbraio 2019 ore 18.00
Scuola Media "P.Ferrari"

Le conversazioni sono condotte dal Dott. Riccardo Proserpi

Specialista dello stress, del trauma e delle relazioni
Insegnante di Mindfulness e
Istruttore del protocollo MBSR e Mindful Parenting
Responsabile del Centro Mindfulness per l'Alta Toscana

