

# CORSO MINDFULNESS SELF COMPASSION

DA SABATO 28 FEBBRAIO 2026 ore 11.00

OGNI **SABATO** MATTINA  
ALLE ORE **11.00**  
DAL **28 FEBBRAIO 2026**

*Per sviluppare un maggiore stato  
di serenità e pace psico-fisica,  
per essere protagonisti nello  
scegliere salute e benessere personale.*

**9 incontri dalle 11.00 alle 13.30**

28 FEBBRAIO  
7,14,21,28 MARZO  
11,18 APRILE  
9,16 MAGGIO

PRESSO «**CENTRO PILATES**»  
di **Virginia Regis**  
Via Antonio Caccia, 33/A - Udine

PER MAGGIORI INFO e ISCRIZIONI, CONTATTARE:



**STUDIO SILVIA ORSO**  
Psicologa Psicoterapeuta  
339.6397133 | [www.studiosilviaorso.com](http://www.studiosilviaorso.com)

## QUANDO

da sabato 28 febbraio dalle ore 11.00 alle ore 13.30 per 9 incontri (incluso un mini-ritiro in silenzio di 4 ore)

## DOVE

**"CENTRO PILATES" di Virginia Regis**

Via Antonio Caccia 33/A – Udine

## COSA ASPETTARSI

- **Strategie efficaci** per affrontare le situazioni difficili con un atteggiamento diverso da quello abituale
- **Tecniche** per imparare a **calmare il corpo** e la **mente** raggiungendo uno **stato di benessere** e di **autocura**
- Modalità pratiche per **motivarci diminuendo e trasformando** la nostra voce autocritica interna

*"Proprio in questo momento, in qualsiasi condizione o situazione tu ti trovi, hai dentro di te tutte le risorse di cui hai bisogno per crescere, guarire e lavorare sul tuo stress, sul dolore, la malattia, e le sfide che affronti nella vita di tutti i giorni." (Joh Kabat Zinn)*

*La pratica della Mindful Self Compassion è un percorso esperienziale che ci aiuta ad accettarci per quello che siamo e ad affrontare al meglio le cose che non vanno come vorremmo. Il programma è rivolto a tutti, anche a chi non ha particolari esperienze di meditazione o di gruppo. È dimostrato da oltre 1000 studi clinici che la Self Compassion è una risorsa fondamentale per raggiungere serenità e soddisfazione in noi stessi soprattutto quando dobbiamo affrontare sfide ed emozioni difficili nella vita; una fonte inesauribile di forza e resilienza.*

*"Nei periodi buoni o cattivi, sia che ti senta in cima al mondo o che abbia toccato il fondo, la Self-Compassion ti farà andare avanti, dirigendoti in un posto migliore...ci vuole molto lavoro...ma alla fine ti viene solo chiesto di rilassarti, permettere alla vita di essere così com'è e di aprire il cuore. È più facile di quel che tu possa pensare e potrebbe cambiarti la vita." (Kristin Neff).*



**Dott.ssa Silvia Orso**

Psicologa, Psicoterapeuta EMDR, FLASH Technique  
Compassion Focused Therapy  
Insegnante Mindfulness e Self Compassion



Studio **SILVIA ORSO** – [psicologa.s.orso@gmail.com](mailto:psicologa.s.orso@gmail.com) | 339.6397133 | via Monte Nero 64 Udine