

CORSO MINDFUL SELF COMPASSION

DA SABATO 06 SETTEMBRE 2025 ore 09.00

OGNI SABATO MATTINA
ALLE ORE 9.00
DAL 06 SETTEMBRE 2025

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

9 incontri dalle 09.00 alle 11.30
6-13 SETTEMBRE
4-26 OTTOBRE
9-24 NOVEMBRE
13 DICEMBRE

Per info contattare Dott.ssa Silvia Orso, 339.6397133, psicologa.orso@gmail.com
Si consiglia di portare con sé un tappetino di yoga, una coperta ed un cuscino (solo alle 9 ore (orario alla sera)).

NEL CUORE DI UDINE,
PRESSO «SPAZIO OBLÓ»
Via Jacopo Marini, 11 - Udine

Mindfulness
Self Compassion
2ª EDIZIONE PRESSO SPAZIO OBLÓ

STUDIO SILVIA ORSO
Psicologa/Psicoterapeuta
www.studiooblo.com
339.6397133

QUANDO

dal 06 settembre dalle ore 09.00 alle ore 11.30 per 9 incontri (incluso mini ritiro in silenzio di 4 ore)

DOVE

“SPAZIO OBLÓ”

Via Jacopo Marini, 11 - Udine

COSTI

280,00 EURO (include il materiale di lavoro, gli audio, un tempo settimanale personalizzato per il supporto alla pratica)

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 | 339.6397133 | via Monte Nero 64 Udine