

CORSO online MINDFULNESS SELF COMPASSION

DA GIOVEDÌ 5 FEBBRAIO 2026 ore 19.00



QUANDO:

5,12,19,26 **febbraio**
5,14 (sabato),19,26 **marzo**
1 (mercoledì) **aprile**
8 incontri + un ritiro da 3 ore

DOVE:

Online tramite piattaforma ZOOM
zoom.us

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. E' 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



Dott.ssa Pamela Borelli

Psicologa e Psicoterapeuta FSP, Compassion Focused Therapy
Insegnante Mindfulness e Self Compassion

In collaborazione con:



Studio **SILVIA** **ORSO** – psicologa.s.orso@gmail.com | 339.6397133 | via Monte Nero 64 Udine