

## Dott.ssa Giulia Ulivi

- PSICOLOGA
- ISTRUTTRICE  
MINDFULNESS
- TUTOR



338 8630806



giulia.ulivi@hotmail.com



Giulia Ulivi  
Psicologia e Mindfulness



Prestazione professionale oraria 65 euro

Prestazione professionale per Soci  
Cral, Unipol e AELA  
€ 50,00

Puoi rivolgerti a me per:



MIGLIORARE LA GESTIONE DELLO STRESS



MIGLIORARE IL BENESSERE PERSONALE E  
RELAZIONALE/FAMILIARE



MIGLIORARE LA GESTIONE DELLE  
EMOZIONI  
DIFFICILI LEGATE AI DISTURBI D'ANSIA E  
DELL'UMORE



AFFRONTARE DIFFICOLTÀ  
DI ADATTAMENTO E CRISI LEGATE AL  
PERIODO ADOLESCENZIALE

Psicologa clinica e specializzanda in Psicologia della Salute presso "Università La Sapienza" di Roma.  
Iscritta all'Albo degli Psicologi della regione Toscana nr. 7491.  
E' istruttrice certificata di Mindfulness individuale o di gruppo per la gestione dello stress tramite Master II livello presso "Università La Sapienza"

# PERCORSO MINDFULNESS E YOGA



MBSR

8 SETTIMANE PER LA GESTIONE  
DELLO STRESS  
E LA RISCOPERTA DEL CORPO

Che cos'è la meditazione? Su cosa si pratica quando si sta in meditazione? Si va in trance? Si pensa a qualcosa? E' come una preghiera?

Queste e altre sono le domande che comunemente possono circolare intorno a queste antiche pratiche.

Il termine inglese mindfulness fa riferimento principalmente alle pratiche di consapevolezza Vipassana, focalizzate sul sostenere l'attenzione per una migliore conoscenza di sé.

**Non si utilizzano mantra o oggetti di concentrazione e l'ancoraggio è al respiro e al corpo nella sua interezza.**

Sono pratiche di tradizione millenaria, ma continuano ad essere oggetto di curiosità e studi in ogni parte del mondo. Sono pratiche trasformative, ma non sono magiche...

## DI COSA PARLIAMO?

La nostra quotidianità è fatta di piccoli e grandi eventi. E' così per tutti. A volte sembriamo non accorgerci dei dettagli e non è colpa nostra. Non ne abbiamo il tempo o forse, per far rientrare tutto nello spazio di un giorno, facciamo tante cose contemporaneamente seguendo una sorta di **pilota automatico** (come guidare o mangiare).

La verità, però, è, che l'esperienza interiore è definita ogni momento dai nostri pensieri, dalle nostre emozioni e dalle nostre sensazioni e conoscere meglio queste componenti significa **partecipare in modo più intimo a quello che siamo** e può dare grande soddisfazione.

Non ci sono obiettivi uguali per tutti da raggiungere, nessuna performance, far parte di un gruppo e mantenere l'intenzione sono già parte dell'esperienza. Il percorso proposto non è un corso teorico piuttosto uno spazio dov'è la pratica a parlare.

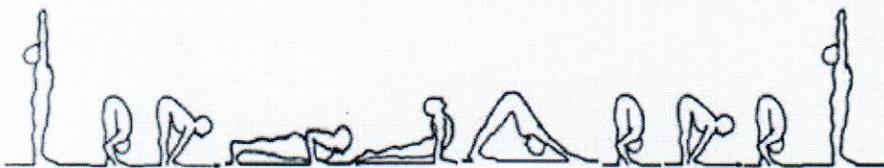
## COSA FACCIAMO?

Nell'insegnamento della pratica di mindfulness, esistono **7 qualità attitudinali** che costituiscono i pilastri più importanti di questo cammino.

Queste qualità vanno coltivate coscientemente attraverso la pratica e sono: *non giudizio, pazienza, mente del principiante, fiducia, non fare, accettazione, lasciar andare.*

Gli incontri sono rivolti a tutti i curiosi della meditazione e della sua combinazione con lo yoga. Sono previsti **8 incontri di gruppo a cadenza settimanale** (2 h circa) e una mezza giornata intensiva. Prezzo totale 280, **scontato per soci CRAL, Unipol e AELA 230.**

Durante gli incontri vengono presentate e sperimentate pratiche di gruppo, sedute ed in movimento, e sono liberamente condivise le esperienze personali. Nel corso delle settimane saranno di aiuto **le istruzioni per la pratica a casa e le tracce audio registrate dall'istruttrice.**



## QUALI SONO I BENEFICI?

Secondo i risultati di migliaia di studi, e secondo la mia esperienza, i benefici di un percorso Mindfulness e Yoga sono, tra gli altri, un maggior **equilibrio**, una maggiore **attenzione**, un **atteggiamento più gentile** verso noi stessi e un senso di rinnovato **benessere**.

Questi benefici sono legati allo spazio intimo che scegliamo di dedicarci, a una consapevolezza profonda di pensieri, emozioni e sensazioni e a una migliore regolazione emotiva. La pratica di meditazione, così come la **riscoperta del proprio corpo tramite lo yoga**, sono un sostegno per gestire meglio eventi stressanti e i piccoli, grandi cambiamenti.

**MOLTE DELLE FONTI DEL  
NOSTRO STRESS NON SONO  
MODIFICABILI, MA LA  
NOSTRA RISPOSTA  
QUOTIDIANA ALLO STRESS  
PUÒ ESSERLO**

**Chiama, cerca o scrivi a  
Giulia Ulivi**

**338 8630806**

**giulia.ulivi@hotmail.com**

**FB: Giulia Ulivi Psicologia e  
Mindfulness**