



In collaborazione con **Centro Disturbi Cognitivi e Demenza Ausl Romagna Distretto di Ravenna, Comune di Ravenna**



CORSO TECNICA MINDFULNESS, CONSAPEVOLEZZA, RILASSAMENTO

rivolto ai ***familiari e caregivers*** di persone con ***disabilità cognitiva, malattia di Parkinson e malattia cerebrovascolare - Ictus***

LUNEDI' dalle ore 15.00 alle ore 16.00 ON LINE

Il corso si svolgerà on line, tramite **piattaforma Zoom** e prevede un ciclo di **6 incontri** condotti da una psicoterapeuta afferente all' Associazione Alzheimer Ravenna, in stretta collaborazione con il Centro di Ascolto Psicologico del Centro Disturbi cognitivi dell' Ausl della Romagna (Ra).

E' prevista la durata di ogni singolo incontro di un 1 ora circa.

I partecipanti dovranno possedere **indirizzo e mail personale, scaricare piattaforma Zoom**, collegarsi tramite specifico invito mail a cura della psicologa conduttrice, all'ora stabilita e partecipare ai singoli incontri in un ***luogo confortevole, riservato e lontano da fattori di distrazione o rumorosità.***

La psicologa fornirà l'assistenza tecnica a chiunque ne avesse necessità.

Durante il corso verranno praticati nella natura **esercizi di respirazione, tecniche di rilassamento e consapevolezza, visualizzazioni guidate e specifiche tecniche affini con l'obiettivo di riuscire a prendersi il proprio tempo, concedendosi, anche durante la quotidianità, momenti di rilassamento e di piacevole ascolto personale, imparando a guidare intenzionalmente l'attenzione nel momento presente, in modo non giudicante, raggiungendo una maggiore consapevolezza e aumentando il proprio senso di benessere.**

Il corso è a numero chiuso, **per un massimo di 10 , massimo 15 partecipanti**
Il corso è gratuito e rivolto a persone anche senza esperienza di rilassamento e meditazione.

CALENDARIO INCONTRI

Lunedì pomeriggio dalle 15,00 alle 16,00 su piattaforma ZOOM

**13 SETTEMBRE
20 SETTEMBRE
27 SETTEMBRE
4 OTTOBRE
11 OTTOBRE
18 OTTOBRE**

**Recapiti Referente gruppo e conduttrice , dott.ssa Fanti Elisabetta 328/1530883 Ass.ne
Alzheimer Ravenna**

**Per ISCRIZIONI E INFORMAZIONI contattare Mascia Tacconi Ausl Romagna CDCD
Ravenna 0544/286628**

ADESIONI E ISCRIZIONI ENTRO 9 SETTEMBRE 2021