

# MINDFULNESS: UNA PRATICA CHE CAMBIA LA VITA

Calma la tua mente. Guarisci il tuo corpo. Rafforza la tua vita.

CHE COS'È LA MINDFULNESS? È LO STATO DI ATTENZIONE CONSAPEVOLE E INTENZIONALE AL MOMENTO PRESENTE, SENZA GIUDIZIO.

## Riduce stress, ansia e depressione

- sentirsi fino a 67% meno stressati dopo 8 settimane
- riduzione dei sintomi della depressione fino al 75%

## Allevia il dolore naturalmente

- riduce il dolore fisico fino al 27%
- riduce il dolore emotivo fino al 44%

## Migliora la concentrazione e la memoria

- migliora la durata dell'attenzione
- rinforza la capacità emozionale

## Aumenta la resilienza emozionale

- aiuta a rispondere allo stress
- aiuta a costruire abitudini di gentilezza e di pazienza a lungo termine

## Migliora la performance

- sportiva
- a scuola



10 minuti al giorno possono migliorare la vostra vita. Nessun bisogno di esperienza, solo un punto di partenza!

Per ulteriori informazioni :

Veronica Caggia, [v.caggia@veranaturae.ch](mailto:v.caggia@veranaturae.ch) - 079 233 55 93