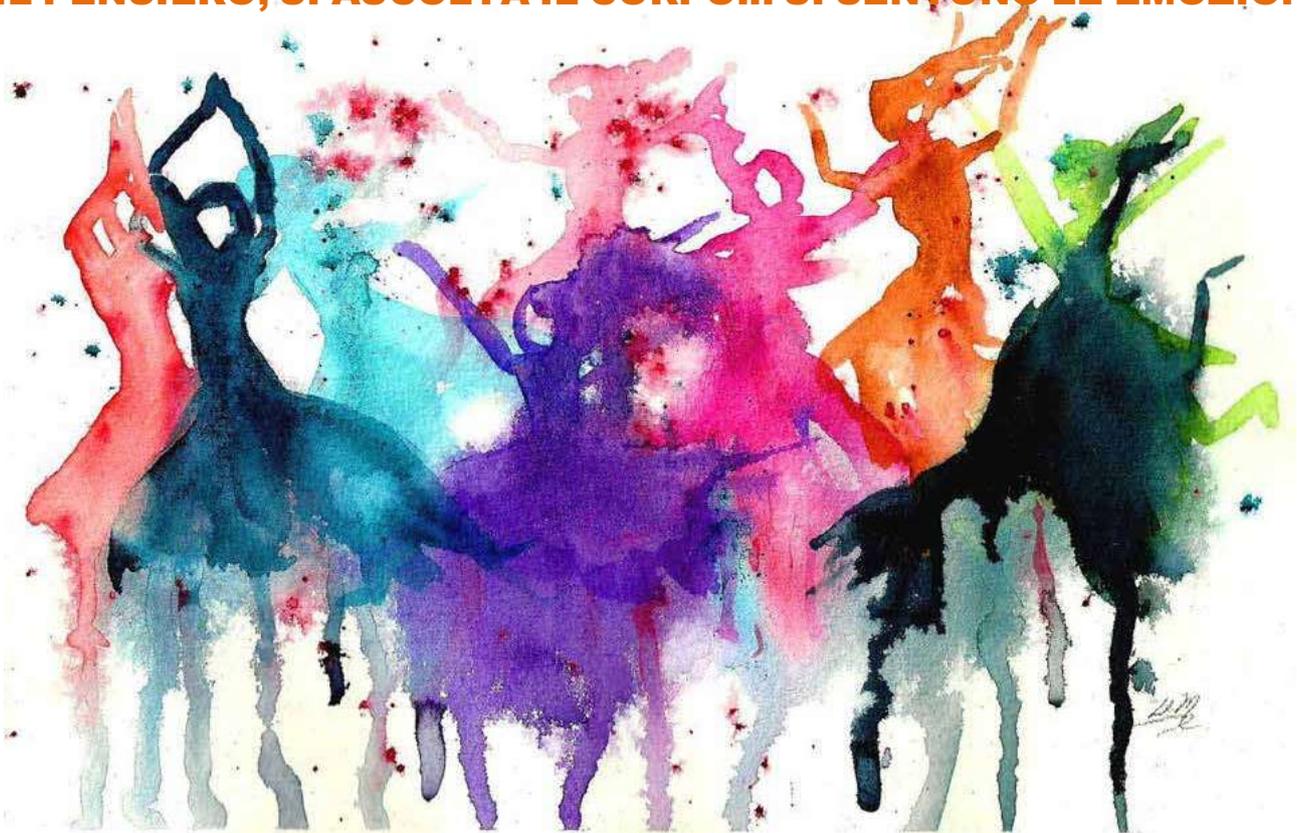


# MINDFULNESS E MOVIMENTO CREA-ATTIVO

**PERCORSO PSICO CORPOREO IN CUI SI METTE IN PAUSA  
IL PENSIERO, SI ASCOLTA IL CORPO... SI SENTONO LE EMOZIONI**



È partito il secondo ciclo di 8 incontri “Mindfulness e movimento Crea-Attivo” coordinato e promosso dall’UOC di Psichiatria 3, Centro di Salute Mentale - Ospedale di Legnago. Il percorso si svolge presso il Centro di Salute Mentale del distretto di Bovolone. Rivolto a persone che stanno attraversando un periodo difficile della vita, periodo in cui il dolore emotivo può avere molte forme: senso di colpa e rimorso, ansia e paura, umiliazione e vergogna, disperazione e tristezza, bassa autostima, senso di vuoto e perdita. La mente di fronte a queste emozioni o si blocca creando pensieri

che vanno in un compiuto passato o in un ideale futuro oppure si lascia travolgere dalla sofferenza accentuando stati emotivi ed agiti. Questo percorso lascia ri-posare i pensieri, portando l’attenzione al corpo, attraverso l’uso dell’esercizio fisico e della musica, permette di concentrarsi su se stessi, sul respiro e sulle sensazioni del corpo, che sono la nostra base sicura; lasciar andare pensieri negativi, giudizi rigidi e punitivi, e riportare l’attenzione sulle possibilità e risorse individuali.

## COSA SI FA?

Esercizi di movimento corporeo e respirazione, legati alla pratica della mindfulness, allo yoga, alla bioenergetica che aiutano a gestire gli stati d’ansia e rimuginio mentale. Esercizi di movimento espressivo e simulazione di vissuti emotivi con l’aiuto della musica, per favorire la consapevolezza di Sé, l’uso di un pensiero più creativo che aiuta ad immaginare nove possibilità di benessere.

## CHI CONDUCE?

D.ssa Chiara Peroni  
**Psicologa Psicoterapeuta LP**  
D.ssa Carlotta Benassi  
**Tecnico della Riabilitazione Psichiatrica**

## A CHI E' RIVOLTO?

A persone che stanno vivendo un periodo difficile caratterizzato da stati d’ansia e di depressione.

## DOVE SI SVOLGE?

Presso il Centro di Salute Mentale di Bovolone, il giovedì mattina dalle 9:30 alle 11:00

## PER INFORMAZIONI:

Rivolgersi ai Centri di salute Mentale della vostra zona, attraverso una mail:

- Bovolone [csm.bovolone@aulss9.veneto.it](mailto:csm.bovolone@aulss9.veneto.it)
- Nogara [csm.nogara@aulss9.veneto.it](mailto:csm.nogara@aulss9.veneto.it)
- Legnago [csm.legnago@aulss9.veneto.it](mailto:csm.legnago@aulss9.veneto.it)