

La serata ha lo scopo di illustrare i benefici della MINDFULNESS, una tecnica di meditazione che, attraverso la consapevolezza del qui ed ora e a un' attitudine non giudicante, consente ai caregiver familiari di ridurre lo stress legato alla assistenza, migliorando la propria qualità di vita con ricadute positive sulla "cura" garantita ai malati di demenza.

Verrà inoltre presentato un percorso di Mindfulness che si articolerà in 8 incontri a partire da lunedì 7 ottobre.

Introduce la Dr.ssa Nave Laura psicologa psicoterapeuta

Relatore Dr.sa Alessandri Gabriella psicologa psicoterapeuta