

Rossella Catania e Rosanna Muratore

MINDFULNESS

ESSENZA DELLA PRATICA

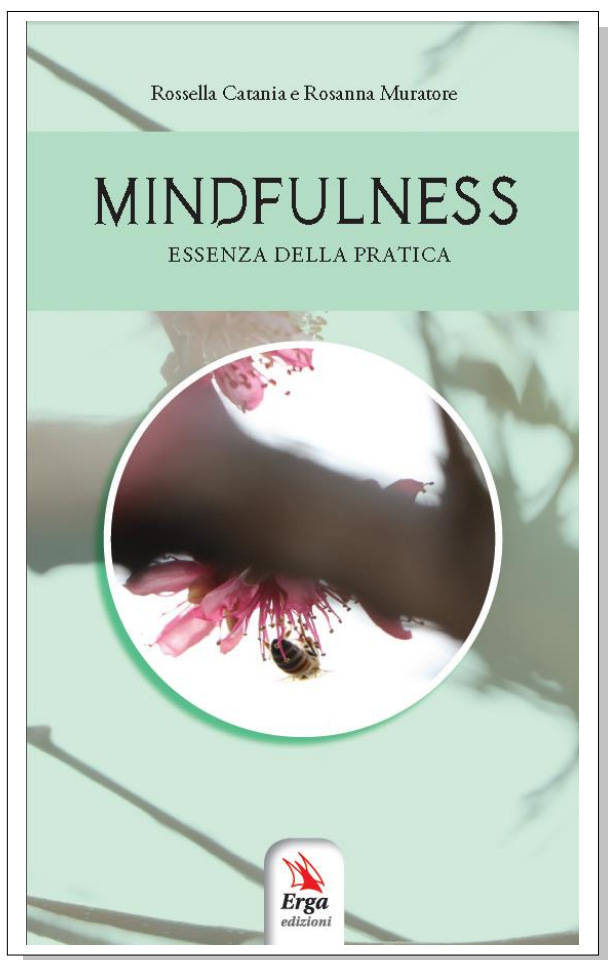
La pratica della Mindfulness ruota attorno a due concetti fondamentali: quello di consapevolezza e quello di concentrazione.

Queste poche pagine ti aiuteranno a conoscere te stesso e il mondo attorno.

Un testo essenziale dove troverai tante risposte alla tua ansia e due esercizi, semplicissimi, che ti aiuteranno a superarla allontanando i pensieri negativi.

Un unico obiettivo: vivere con maggiore serenità quello che sta accadendo in questo momento.

Questo libro sostiene Effeta. Fondata come **Associazione Famiglie Audiolesi** è impegnata nel settore della disabilità uditiva, estendendo la propria attività in altri ambiti della disabilità



Editore: Erga Edizioni - Genova
Prezzo: Euro 3,90
Formato: 11 x 18,5 cm
Legatura: Brossura con alette
Pagine: 32 a colori con Fotografie di Davide Tagliazucchi
ISBN: 978-88-3298-198-8

Rossella Catania. Laureata in Scienze della Formazione, Specialistica in Pedagogia e Psicologia del ciclo di vita, ha sempre lavorato in campo pedagogico educativo. Ha conseguito master in diverse specializzazioni ed è facilitatore in Mindfulness. È libera professionista nella città di Genova. Ha la passione della scrittura, ha pubblicato libri di poesie, racconti e filastrocche per bambini. Scrive di psicologia anche sui social. Conduce formazione per insegnanti e genitori. Dirige un laboratorio, per ridurre il fenomeno della dispersione scolastica e tiene uno sportello di ascolto psicologico, gratuito per genitori, studenti e insegnanti.

Rosanna Muratore. Laurea Magistrale in Psicologia e abilitazione. Ha sempre lavorato in ambito educativo. Conduce corsi di formazione per insegnanti e educatori. Ha svolto ricerca in ambito archeologico grazie anche a borse di studio. Ha un interesse per l'Archeologia (Laurea e Specializzazione in Archeologia classica) e per la storia (laurea in Storia). È impegnata negli archivi storici e scrive articoli su riviste specializzate. In questi ultimi anni si è interessata allo studio e alla pratica della Mindfulness.

Distribuzione CDA Bologna - www.cdanet.it - tel. 051 969312

Tel. 010 8328441 - www.erga.it