



*«Che possa esserci gentilezza nei tuoi occhi quando guardi dentro te stesso»
— John O'Donohue (2008)*

Mindfulness e autocompassione sono profondamente intrecciate.

Coltivare la consapevolezza significa imparare a stare in ciò che accade — dentro e fuori di noi — momento dopo momento, senza giudizio.

Da questa presenza nasce la possibilità di sviluppare un atteggiamento più gentile verso se stessi: l'autocompassione.

La ricerca scientifica mostra come l'autocompassione sia associata a un maggiore benessere psicologico e a una riduzione di:

- ansia e depressione
- paura del fallimento e vergogna
- autosvalutazione e critica interiore

Non si tratta di cambiare chi siamo, ma di cambiare il modo in cui ci stiamo accanto.



Il percorso

Un ciclo di 4 incontri esperienziali per:

- sviluppare maggiore consapevolezza di sé
 - riconoscere e accogliere le difficoltà personali
 - coltivare gentilezza e benevolenza interiore
 - trasformare la voce critica in una voce più compassionevole
-



Programma

Durante i 4 incontri lavoreremo su:

- Scoprire l'autocompassione consapevole
 - Praticare la mindfulness attraverso esercizi semplici e guidati
 - Coltivare la benevolenza verso sé stessi e gli altri
 - Riconoscere e dare spazio alla propria voce compassionevole
-



Informazioni pratiche



- Inizio corso: **giovedì 21 maggio 2026**



- Orario: **ogni giovedì dalle 20:30 alle 21:30**



- Luogo: **Arci Bra, via Audisio 5**



- Docente: **Federica Barbero**, psicologa cognitivo-comportamentale
Ordine degli Psicologi del Piemonte sez. A n° 7539



- Costo: **60€ + 10€ tessera ARCI**



- Durata: **4 incontri**



Un piccolo spazio per imparare a stare con sé stessi con più presenza, più gentilezza, più cura.

Per informazioni e prenotazioni

ARCI BRA - Via Audisio 5, Bra

Tel. 0172 245901 / Whatsapp 333 2441262

info@arcibra.it

Orari segreteria: Dal lunedì al giovedì 9-13 / 14 -18

Il venerdì 9-13