



# ESSERE GENITORI TRA DONO E SFIDA

CORSO PER GENITORI BASATO SU  
MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC)

Chiunque abbia figli si rende presto conto che sono il dono più grande che tira fuori il meglio di noi... ma anche il peggio! Nel tentativo di conciliare il nostro desiderio di essere una buona madre, o un buon padre, con le esigenze personali e del lavoro, spesso, senza accorgercene, ne siamo travolti, lo stress aumenta e le reazioni - non volute - anche!

## QUANDO

Dal 4 aprile  
per **10 incontri**  
ogni giovedì sera  
dalle **19:30** alle **21:00**

Per maggiori informazioni  
scrivici un Whatsapp o chiamaci  
al **320 7087991**

**Mindful self-compassion** ci aiuta a percepire e comprendere meglio noi stessi e il mondo che ci circonda, nonché le situazioni stressanti e le reazioni che ne derivano, con **gentilezza**, senza attivare in modo automatico l'autocritica che in situazioni di stress peggiora la situazione. La gentilezza verso sé stessi può essere appresa e sviluppata facendone il dono più bello per noi stessi e i nostri figli. Ci aiuta a ritrovare il desiderio di **maggiore serenità, meno stress** e **più tempo di qualità** da trascorrere con i nostri figli e con noi stessi.

## DOVE

MUDITAYOGAMARI  
via Maestro Ardizzone 3  
Grezzana



# UN CORSO PER AIUTARE I GENITORI

A REGOLARE LO STRESS E A PRENDERSI  
CURA DI SÈ CON LA MINDFULNESS

Il corso, condotto da **Sigrid Hafner**, è stato ideato da Jörg Mangold, padre di 4 figli, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) e MSC Mindfulness Teacher e Psichiatra dell'età evolutiva.

In questo corso Jörg combina la sua vasta esperienza di pratica personale di mindfulness e mindful-self-compassion con la sua attività professionale di terapeuta e con la più avanzata ricerca neuro-scientifica. Sigrid è madre di due figlie ormai adulte, nonna, e conduce da molti anni attività di Counseling per coppie e persone. Dal 2019 è accreditata per condurre i protocolli MBSR e dal 2023 MCP (Mindful Compassionate Parenting).

[info@sigridhafnercounseling.com](mailto:info@sigridhafnercounseling.com)  
[www.sigridhafnercounseling.com](http://www.sigridhafnercounseling.com)

## A CHI È RIVOLTO?

A tutti i genitori che vogliono imparare un metodo basato su Mindful Self-Compassion per affrontare lo stress, il caos e le emozioni della vita di tutti i giorni. Non è richiesta alcuna esperienza precedente di mindfulness o meditazione.

## COSTO

Il costo del corso è di € 250 a persona e comprende:

- un colloquio telefonico
- la partecipazione ai 10 incontri
- i file audio delle meditazioni
- un manuale pratico di accompagnamento