

- ✦ CHE COSA E' LO STRESS?
- ✦ QUANTO LO AVVERTIAMO NELLA NOSTRA ESPERIENZA?
- ✦ QUANTO OSTACOLA IL NOSTRO QUIETO VIVERE?
- ✦ CI SENTIAMO COSTANTEMENTE PREOCCUPATI E INCASTRATI NEGLI IMPEGNI?
- ✦ QUANTO I NOSTRI PENSIERI AFFOLLANO LA NOSTRA MENTE E CI AGITANO O CI DISTRAGGONO?

La Mindfulness è un approccio consapevole al nostro vivere che si rivolge a chiunque desideri ritrovare una dimensione di autenticità nell'esistenza quotidiana. (Kabat-Zinn, 1997), ossia a chiunque, in salute o in malattia, desideri raggiungere un livello più alto di benessere psico-fisico.

### DOVE TROVARCI

Associazione TAGES ONLUS

Via della Torretta, 14

50137 - Firenze

Tel.: +39 055 679037

 [info@tagesonlus.org](mailto:info@tagesonlus.org)

 [www.tagesonlus.org](http://www.tagesonlus.org)

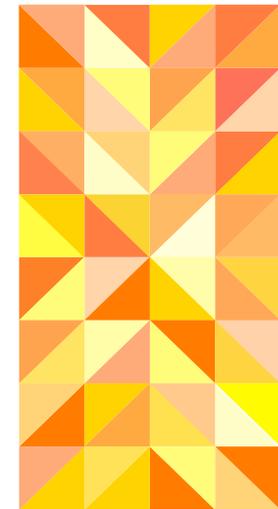
 [facebook.com/tagesonlus](https://facebook.com/tagesonlus)

 [@tagesonlus](https://twitter.com/tagesonlus)

## CORSI E TRAINING

### “MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION”

Programma di gestione e riduzione  
dello stress



**tages onlus**

**CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA  
E INTERVENTI SOCIO-SANITARI**

[www.tagesonlus.org](http://www.tagesonlus.org)

Il corso propone una nuova modalità per entrare in contatto con le proprie esperienze, promuovendo lo sviluppo di risorse personali al fine di padroneggiare le situazioni difficili della vita.

L'approccio Mindfulness infatti insegna a riconoscere le fonti di stress, a rispondere agli stimoli invece che a reagire impulsivamente, rigenerando le proprie risorse interiori.

Il programma MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) è un programma scientifico sviluppato in ambito medico da Jon Kabat-Zinn presso la "University of Massachusetts – Medical School-Center for Mindfulness". Proposto in più di 400 ospedali negli Stati Uniti e in Europa, ad oggi è stato completato da più di 50.000 persone.

#### **BENEFICI:**

La ricerca scientifica svolta in questi trent'anni ha evidenziato un significativo beneficio della pratica dei protocolli Mindfulness nella salute ed in particolare nelle seguenti patologie:

- Dolore Cronico
- Malattie Cardiovascolari e Ipertensione
- Cancro
- Malattie della pelle
- Cefalee
- Disturbi digestivi legati allo stress (colite, gastrite)
- Difficoltà di memoria e di concentrazione
- Disturbi del sonno
- Disturbi dell'alimentazione
- Depressione

Il programma prevede 8 incontri della durata di due ore ciascuno, più una giornata intensiva.

#### **INCONTRI (dalle ore 18.30 alle 20:30):**

- I incontro: 18 ottobre
- II incontro: 25 ottobre
- III incontro: 02 novembre
- IV incontro: 08 novembre
- V incontro: 15 novembre
- VI incontro: 22 novembre
- Giornata intensiva: 25 novembre
- VII incontro: 29 novembre
- VIII incontro: 06 dicembre

#### **DURANTE IL TRAINING SI APPRENDERA' COME:**

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- Osservare e comprendere i propri automatismi
- Accogliere ed affrontare le situazioni difficili causa di stress
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti
- Coltivare un'attenzione non giudicante
- Prendersi cura di se stessi

#### **ATTIVITA':**

- Pratiche guidate di consapevolezza
- Esercizi di Yoga e consapevolezza del corpo
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza
- Esercizi per promuovere la consapevolezza

#### **CONDUTTRICE DEL GRUPPO:**

#### **Gloria Pansolli**

Psicologa-Psicoterapeuta, iscritta all'albo Psicologi Toscana n°6791, insegnante riconosciuta di Protocolli clinici basati sulla Mindfulness. Consegue il titolo di Insegnante di protocolli Mindfulness Based presso Isimind.

Sta approfondendo la sua conoscenza della Mindfulness attraverso il training del CFM Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, Medical School University of Massachusetts. Membro dell'Associazione Toscana Mindfulness – This is it.

Conduce programmi di Mindfulness presso varie scuole primarie della Toscana, oltre che condurre programmi Mindfulness per adulti e su tematiche riguardanti l'alimentazione.

## **PRESENTAZIONE DEL CORSO**

**Sabato 14 ottobre 2017**

**ore 11.00**

**presso TAGES ONLUS**