



CORSO MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction



Il corso propone una nuova modalità per entrare in contatto con le proprie esperienze, 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.

Durante il training si apprenderà come entrare in contatto con le proprie esperienze interiori, osservare e comprendere i propri automatismi, accogliere ed affrontare le situazioni difficili, gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti, coltivare un'attenzione non giudicante, prendersi cura di se stessi. Le attività consisteranno in:

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

CALENDARIO DEGLI INCONTRI:

- I) 18 OTTOBRE
- II) 25 OTTOBRE
- III) 02 NOVEMBRE
- IV) 08 NOVEMBRE
- V) 15 NOVEMBRE
- VI) 22 NOVEMBRE

GIORNATA INTENSIVA:

- 25 NOVEMBRE
- VII) 29 NOVEMBRE
- VIII) 06 DICEMBRE