

COME SI SVOLGE

MBSR MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

Il programma:

- 8 sessioni di gruppo settimanali di 2,5 ore;
- Un sabato o domenica: giornata intensiva (dalle 10 alle 17.30);
- Serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra.

Istruttori:

Kathleen De Lille
Claudio Bistacchi

Istruttori MBSR riconosciuti da: AIM
Associazione Italiana per la Mindfulness



 **Via Pellegatta, 34**
20881 Vimercate (MB)

 **+39 348 - 4414773**

 **www.teneramente.it**

 **Info@teneramente.it**



Seguiteci sulla pagina
Facebook:
Teneramente
Mindfulness e
Psicoterapia Vimercate



MINDFULNESS

Il programma MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Programma di riduzione dello stress basato sulla consapevolezza

Mindfulness:

E' ciò che sorge quando prestiamo attenzione, momento dopo momento, nel qui e ora in modo intenzionale e non giudicante"

Jon Kabat-Zinn

Prossimo Corso:
Settembre- Ottobre2021

LA STORIA

Il protocollo **MBSR** è stato sviluppato dal Prof. Jon Kabat-Zinn alla fine degli anni '70, presso la Medical School University of Massachusetts (USA).

Con il passare degli anni ed in seguito ai risultati ottenuti, l'MBSR ha trovato sempre più spazio in programmi di intervento non solo nelle istituzioni (scuole, aziende, enti pubblici, carceri.) ma anche in centri specializzati aperti a tutti coloro che ne intravedono il beneficio.

E' noto da secoli nelle culture meditative, ed oggi ampiamente accettato nella cultura occidentale, che la pratica costante della meditazione di consapevolezza può avere effetti profondamente curativi e trasformativi sulla propria vita.

A chi è rivolto?

A tutte le persone che si trovano a vivere a contatto con l'intensità e il disagio della esperienza umana, derivante dalla difficoltà di gestire eventi stressanti, come ad esempio malattie, lutti, separazioni, incidenti, eventi traumatici o la sempre più frequente difficoltà dovuta al vivere intenso in una condizione di sovra-esposizione a molteplici attività.

Ascolto profondo è sapersi fermare e sapersi far pervadere dall'oggetto del nostro ascolto diventando uno con esso, che sia al nostro interno o al nostro esterno.

Thich Nhat Hanh

LA PROSPETTIVA

La prospettiva della Mindfulness introduce un modo profondamente diverso di porsi in relazione con la propria esperienza.

E' un modo per entrare in contatto con ciò che succede dentro e fuori di noi; un modo per prendersi cura del corpo e della mente, sviluppando la capacità di stare nel presente; un metodo sistematico per gestire stress, dolore e malattie, ma anche per affrontare efficacemente le sfide della vita quotidiana; una capacità intrinseca a noi esseri umani da sempre, che semplicemente va riscoperta.

Benefici:

La ricerca scientifica svolta negli ultimi trent'anni ha evidenziato un significativo beneficio della pratica proposta dal programma MBSR nella salute e in particolare, nelle seguenti patologie: malattie cardio-vascolari e ipertensione, malattie croniche e degenerative, malattie della pelle, disturbi del sonno, disturbi della alimentazione, cefalee, depressione, disturbi d'ansia e attacchi di panico.

"Considero La Mindfulness come una storia d'amore: con la vita, con la realtà e la immaginazione, con la bellezza del tuo essere, con il tuo cuore, la tua mente e con il mondo."

Jon-Kabat-Zinn

IL PROTOCOLLO MBSR

Nasce come programma strutturato in 8 incontri di gruppo settimanali di circa due ore e mezza ciascuno.

Un addestramento alla meditazione di consapevolezza definita anche come "auto-regolazione intenzionale dell'attenzione".

Durante il corso, saranno proposte:

- pratiche guidate di meditazione
- Movimenti corporei accessibili a tutti
- Comunicazioni interpersonali e dialoghi di gruppo
- Esercizi per promuovere un atteggiamento presente e attento
- Pratiche quotidiane con ausili audio e cartacei a supporto

...e si apprenderà come:

entrare in contatto con le proprie sensazioni, osservare, riconoscere, comprendere i propri automatismi. Accogliere e affrontare le situazioni difficili causa di stress. Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti. Coltivare una attenzione e una attitudine non giudicante. Prendersi cura di se stessi.

La consapevolezza è la presa d'atto, acritica, di tutto ciò che sta succedendo dentro e intorno a noi, ci riporta al fondamento della felicità che è essere qui, ora.

Thich Nhat Hanh