



Probenessere  
CENTRO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

## Corso MBSR (Mindfulness based stress reduction)

Protocollo di riduzione dello stress basato sulle pratiche di consapevolezza

### Il Programma

#### 1 sessione – Orientamento alla percezione corporea

- Presentazione istruttore, regole e introduzione breve sulla Mindfulness
- Presentazione dei singoli ed esplorazione delle motivazioni a coppie e in gruppo
- Il significato di consapevolezza, discussione in gruppo
- Esercizio di Esperienza sensoriale
- Body scan
- Inquiry e condivisione esperienze sull'esercizio appena fatto
- Assegnazione lavoro a casa

#### 2 sessione – L'attenzione vigile nel rapporto con il corpo

- Body scan
- Inquiry e condivisione esperienze sull'esercizio appena fatto
- Rassegna della pratica formale settimanale
- Movimento consapevole
- Inquiry e condivisione esperienze
- Introduzione alla meditazione seduta
- Rassegna pratica informale settimanale
- Assegnazione lavoro a casa

#### 3 sessione – Osservare e indagare la reattività di mente e corpo

- Introduzione alla meditazione camminata
- Meditazione seduta (corpo e respiro)
- Inquiry e condivisione esperienze sui due esercizi appena fatti
- Rassegna della pratica formale settimanale
- Esperienza degli eventi piacevoli a gruppi – diario e gruppi
- Condivisione in plenaria su eventi piacevoli: caratteristiche e qualità
- Il triangolo dell'esperienza
- Rassegna pratica informale
- Assegnazione lavoro a casa



Probenessere  
CENTRO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

## Corso MBSR (Mindfulness based stress reduction)

Protocollo di riduzione dello stress basato sulle pratiche di consapevolezza

### 4 sessione – Il pilota automatico e la proliferazione mentale: le fonti dello stress

- Meditazione seduta (corpo, respiro e suoni)
- Inquiry e condivisione esperienze sull'esercizio appena fatto
- Rassegna della pratica formale settimanale
- Yoga sdraiato
- Esperienza degli eventi spiacevoli – diario e gruppi
- Condivisione in plenaria su eventi spiacevoli: caratteristiche e qualità
- La reazione da stress e il ruolo della Mindfulness nella riduzione dello stress
- Rassegna pratica informale
- Assegnazione lavoro a casa

### 5 sessione – La risposta allo stress: una scelta consapevole che parte dal centro

- Meditazione seduta (corpo, respiro, suoni e pensieri)
- Inquiry e condivisione esperienze
- Yoga in piedi
- Schemi di reazione da stress – diario e gruppi
- Condivisione in plenaria su schemi e modalità reattive: caratteristiche e qualità
- La risposta allo stress: la consapevolezza nella scelta
- Rassegna pratica informale
- Assegnazione lavoro a casa

### 6 sessione – Lo stress relazionale

- Meditazione seduta (consapevolezza aperta)
- Yoga
- Inquiry e condivisione esperienze
- Le comunicazioni difficili – diario e gruppi
- Esercizi di consapevolezza interpersonale: 1 e 2
- Inquiry sugli esercizi di consapevolezza interpersonale
- Condivisione in plenaria sullo stress da comunicazioni difficili
- Rassegna pratica informale
- Comportamenti passivi, assertivi e aggressivi
- Assegnazione lavoro a casa



Probenessere  
CENTRO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

## Corso MBSR (Mindfulness based stress reduction)

Protocollo di riduzione dello stress basato sulle pratiche di consapevolezza

### 7 sessione – Come posso prendermi cura del mio centro?

- Meditazione seduta (guidata e consapevolezza aperta)
- Inquiry e condivisione esperienze
- Consapevolezza relazionale – Esercizi 1,2,3,4
- Inquiry su esercizi di consapevolezza relazionale
- Rassegna pratica informale
- Assegnazione lavoro a casa

### 8 sessione – L'attenzione consapevole e non giudicante, promotrice di centratura e serenità

- Body scan
- Meditazione seduta
- Inquiry e condivisione esperienze
- Il programma personale a 2, 4 e 6 mesi
- Condivisione a gruppi sulla pratica futura
- Riflessione guidata su aspettative, significato ed esperienza del percorso di 8 settimane
- Condivisione in plenaria
- Sintesi del percorso di 8 settimane
- Poesia della locanda
- Indicazioni, informazioni, bibliografia
- Meditazione conclusiva

### Giornata intensiva – Mini ritiro con obbligo del silenzio

- Pratiche del mattino 10.30 – 13.00
- Pranzo consapevole
- Breve riposo
- Pratiche del pomeriggio 14.15 - 16.30
- Inquiry e condivisione esperienze 16.30 – 17.30