



Probenessere
CENTRO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

Corso Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

9 edizione

con il patrocinio di AIM – Associazione italiana per la Mindfulness, presenta:

La **mindfulness** è un'attitudine umana universale: è *l'intenzionale, non giudicante, modalità di essere attenti, con la mente e con il cuore, al dispiegarsi dell'esperienza, nel momento presente.*

Questa attitudine, la consapevolezza, se risvegliata e allenata, porta ad interrompere i propri abituali automatismi di reazione allo stress in modo naturale, affrontando con maggior calma le sfide e i problemi di tutti i giorni.

La consapevolezza non è qualcosa che si deve "ottenere" o acquisire. E' già dentro di noi, una risorsa interna, profonda, e disponibile in attesa di essere rinfrescata e usata al servizio della crescita, della cura di sé e della riduzione dello stress.

Cos'è l'MBSR?

L'MBSR è un programma scientifico di riduzione dello stress, sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale dal prof. Jon Kabat-Zinn (U.S.A). Sperimentato da oltre 30 anni, è stato completato ad oggi da più di 60.000 persone.

L'aspetto centrale del programma è l'apprendimento di un metodo "gentile", ma efficace, che incoraggia il partecipante a sviluppare un profondo livello di ricerca e sperimentazione nell'applicare alla vita quotidiana la *mindfulness (consapevolezza non giudicante, momento per momento)*, pratica e metodo sistematico, che mira a coltivare chiarezza, intuizione e comprensione.

Ai partecipanti viene insegnato come affrontare in modo diverso le condizioni di fatica, disagio, stress e sofferenza (psichica e fisica) che sorgono abitualmente nella vita quotidiana.

Date e orari

Il programma è composto da: **8 incontri settimanali della durata di 2.15 h circa**, una giornata di ritiro 'intensivo' e una serie di esercizi quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra, che richiedono l'impegno di circa 35/40 minuti.

Le otto sessioni si svolgono il giovedì, a partire **dal 21 Marzo 2019** fino **al 16 Maggio 2019**, dalle ore 20.15 alle 22.30.

Gli incontri previsti sono:

Marzo: giovedì 21 e 28

Aprile: giovedì 11, 18 e 25

Maggio: giovedì 2, 9 e 16

11 Maggio: sessione "intensiva", dalle 10.30 alle 17.30.

Contenuti e materiale didattico

- Pratiche meditative statiche (body scan e seduta) e dinamiche (meditazione camminata) per migliorare il livello di consapevolezza.
- Pratica del mindful yoga e del movimento consapevole per migliorare il livello di consapevolezza in movimento.
- Momenti di condivisione (inquiry) tra i partecipanti e l'istruttore sulle esperienze interiori durante gli esercizi a casa e in gruppo.
- Attività informali da svolgere a casa durante alcuni momenti o su alcuni aspetti della propria vita.
- Osservazione dei propri schemi e comportamenti reattivi durante la vita di tutti i giorni.
- Schede: attività informali svolte ogni settimana, pratiche settimanali e istruzioni sul lavoro a casa.
- Esercizi per favorire la capacità di comunicazione.
- Dispense: reazione da stress, risposta allo stress e differenze tra stili comportamentali.
- Supporto di file audio per accompagnare la pratica meditativa a casa.
- Bibliografia che permetta di approfondire gli argomenti trattati.

Istruttore

Dott. Diego Pedrazzoli, ricercatore vipassana e istruttore di protocolli mindfulness based, diplomato e riconosciuto da **AIM** (associazione italiana per la Mindfulness).

Sede

Le sessioni si terranno a Ravenna presso **Probenessere**, via destra canale molinetto 145.

Posti disponibili

I posti disponibili per il corso sono 8. E' scelta dell'istruttore mantenere un numero di partecipanti relativamente basso per seguire meglio gli stessi durante gli incontri.

Motivi di esclusione

E' negata la partecipazione a pazienti psichiatrici, in quanto devono partecipare ad un apposito MBSR condotto da uno psichiatra.

Costo

Il costo per la partecipazione all'intero percorso, complessivamente di circa 28 ore frontali, sempre in presenza dell'istruttore, è di **€280,00** iva inclusa.

Chi fosse interessato a partecipare può scrivere a: info@probenessere.com per richiedere le modalità di iscrizione che avviene tramite un colloquio telefonico e il versamento di una caparra (100€)