



Probenessere
CENTRO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

Corso Mindfulness-Based Online

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, garantendo maggior calma nel presenziare la vita quotidiana e la sofferenza che ne deriva.

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 centratura e dell'intenzione come strumenti di 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 180.000 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.

Il corso mindfull-based online trae completo spunto dal protocollo MBSR e ne utilizza quasi interamente gli strumenti.

Purtroppo in questi periodi di Covid la formazione in presenza è vietata quindi ho trasferito gran parte dell'attività prevista nel programma MBSR in un corso appositamente studiato per l'online e che, visti gli ottimi risultati in termini di apprendimento, empatia e riduzione personale dello stress, continuo a proporre.

Non è uno di quei corsi online dove te ne stai tutto solo nella tua stanza a guardare dei video sperando di arrivare alla fine. È una serie di 8 incontri live, condotti da me, con tanto spazio per praticare, condividere, fare domande e sentirti connesso con te stesso e con gli altri.

Date e orari

Il programma è composto da: **8 incontri settimanali della durata di 2.15 h circa**, 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 lunedì, a partire **dal 3 Maggio 2021** fino **al 21 giugno 2021**, dalle ore 20.15 alle 22.30.

Gli incontri previsti sono:

Maggio: lunedì 3, 10, 17, 24, 31

Giugno: lunedì 7, 14, 21

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.
- 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.

Sono laureato in giurisprudenza. Operatore e insegnante di Shiatsu della scuola I.R.T.E. (istituto ricerche terapie energetiche) e istruttore senior di protocolli mindfulness based, diplomato e riconosciuto da **AIM** (associazione italiana per la Mindfulness).

Approfondisco la meditazione vipassana o di consapevolezza attraverso l'insegnamento dell'I.M.C. (international meditation centre) prima e di Fabio Zagato poi, allievo diretto di John Coleman.

Sede

Le sessioni si terranno online sull'app Zoom.

Motivi di esclusione

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

Costo

Il costo per la partecipazione all'intero percorso, sempre in presenza dell'istruttore, è di **€200,00** 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 confirmatoria (100€)