



Probenessere
CENTRO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

Corso Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

18 edizione a Ravenna

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

La mindfulness è una capacità innata che tutti abbiamo: è la pratica di essere *pienamente presenti*, con mente e cuore, a ciò che accade in ogni momento. Si tratta di osservare noi stessi senza giudizio, con l'obiettivo di comprendere profondamente i nostri pensieri e comportamenti automatici, spesso causa di stress e sofferenza.

Quando risvegliamo e alleniamo questa consapevolezza, impariamo a osservare e gestire i nostri schemi di reazione allo stress, interrompendoli gradualmente in modo naturale. Questo processo ci aiuta a vivere con maggiore calma e presenza nella vita di tutti i giorni.

La consapevolezza non è qualcosa che dobbiamo "acquisire", è già dentro di noi. È una risorsa profonda e disponibile, pronta a essere attivata per ridurre lo stress e migliorare il nostro Benessere.

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 35 anni, è stato completato ad oggi da milioni di persone. Personalmente ho provveduto a formare in questi anni di attività di diffusione del programma più di 1000 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 a gestire in modo nuovo e consapevole le situazioni di stress, fatica, disagio e sofferenza, sia mentale che fisica, che spesso incontrano nella vita quotidiana.

Oggi viviamo in una società che ci spinge a cercare soluzioni all'esterno, inseguendo ritmi frenetici e modelli di felicità e successo che ci lasciano poco spazio per ascoltare noi stessi. Ci viene detto che dobbiamo essere sempre veloci, efficienti e performanti, senza mai concederci una pausa per riflettere o per dare attenzione

al nostro benessere interiore. Questo sistema alimenta ansia e paura, a cui spesso reagiamo con aggressività, isolamento o stress.

Questo distacco dal nostro centro, dalla nostra essenza autentica, ci fa perdere di vista ciò che conta davvero per noi. Le scelte che facciamo sono sempre più influenzate da pressioni esterne, imposte da una realtà fredda e meccanica, piuttosto che guidate dai nostri veri bisogni e desideri, che sono invece caldi, creativi e legati al nostro benessere.

Nutrirci continuamente di queste esigenze esterne ci allontana progressivamente dal nostro cuore, dal nostro centro, al punto che spesso non ci rendiamo neanche conto di quanto ci siamo persi. In questo processo nascono comportamenti automatici, reattivi e distruttivi. Ci troviamo a giudicarci duramente, sentendoci inadeguati rispetto agli standard che la società ci impone, perdendo il contatto con ciò che realmente ci fa stare bene.

La Mindfulness può offrire un grande supporto: ci aiuta prima a riconoscere i nostri schemi di reazione automatica e, successivamente, ci fornisce gli strumenti per interromperli. È una pratica che ci riconduce al nostro centro, al cuore, permettendoci di fare pace con noi stessi e di promuovere un cambiamento reale, senza giudizio.

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 martedì, a partire **dal 24 Ottobre 2024 fino al 12 Dicembre 2024**, dalle ore 20.15 alle 22.30.

Gli incontri previsti sono:

Ottobre: giovedì 24, 31

Novembre: giovedì 7,14,21,28

Domenica 1 Dicembre: sessione "intensiva", dalle 10.30 alle 17.30.

NB: Qualche data potrebbe subire variazioni

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 senior 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, Ravenna.

Posti disponibili

I posti disponibili per il corso sono 8. E' scelta dell'istruttore mantenere un numero basso di partecipanti 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 **€300,00** 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 (150€)