



MINDFULNESS

Cos'è la Mindfulness?

“E' portare attenzione al momento presente con intenzione e in modo non giudicante”

Jon Kabat Zinn

MBSR Mndfulness-Based Stress Reduction

Cos'è l'MBSR?

E' un programma scientifico, sviluppato nell'ambito della medicina da Jon Kabat-Zinn professore presso la Medical School dell'Università del Massachusetts (U.S.A). Sviluppato da oltre 30 anni, è stato completato ad oggi da oltre 18.000 persone e viene proposto in più di 400 ospedali negli Stati Uniti e in Europa nel contesto della medicina integrativa.

E' stato inoltre inserito per le sue potenzialità cliniche preventive e riabilitative, in programmi di intervento nelle scuole, nelle carceri e nelle organizzazioni, al fine di affrontare molte delle problematiche legate allo stress, alla sofferenza fisica e psicologica.

Riduzione dello stress mediante la consapevolezza

Inizialmente nato come integrazione al trattamento di disturbi fisici con una forte componente di dolore cronico, la sua applicazione è stata nel tempo estesa a condizioni di natura più chiaramente psicosomatica e psicologica (depressione, ansia, disturbi del sonno, impulsività, dipendenze, disturbi della personalità) e può pertanto rivelarsi un'eccellente integrazione a cure mediche e psicologiche già in essere, aumentandone l'efficacia.

I partecipanti imparano a diventare consapevoli delle risorse già presenti in loro ma non riconosciute, per mobilitarle a favore della propria salute e benessere psicofisico per affrontare in modo diverso le condizioni di fatica, stress e sofferenza cominciando a prendersi più consapevole e profonda cura di sé.

Costo: 280 euro

ISTRUTTORE:

Barbara Corsini

Ha completato il Mindfulness Professional Training presso AIM (Associazione Italiana Mindfulness, www.mindfulnessitalia.it), con

Fabio Giommi e Antonella Commellato, conseguendo il diploma di istruttore di protocolli M.B.S.R, MBCT e Mindfulness-Based.

Barbara Corsini

Psicologa-psicoterapeuta

Consulente presso ATS Città Metropolitana di Milano, presso Federserd e IPSE

Per informazioni e iscrizioni
tel. 339-7392659
Email :bacorsini@yahoo.it

Il programma consiste di 8 sessioni di gruppo settimanali della durata di 2.5 h circa, più un sabato (dalle 10 alle 17.00) e una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra, che richiedono l'impegno di circa 45 minuti.

DATE E SEDE

4, 11, 18, 25 maggio

1, 8, 15, 22 giugno

Dalle ore 20.30 alle 23

Domenica 18 giugno dalle ore 10 alle 17

Presso Centro Sportivo
Cervino P.zza Gramsci 58
Cinisello Balsamo