



## 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: 306 euro

### **Barbara Corsini**

Ha completato il Mindfulness Professional Training presso AIM (Associazione Italiana Mindfulness, [www.mindfulnessitalia.it](http://www.mindfulnessitalia.it)), conseguendo il diploma di istruttore di protocolli M.B.S.R, MBCT e Mindfulness-Based.

**Luisa Lazzarotto**  
insegnante di Meditazione Vipassana del Centro Di meditazione vipassana di Pian dei Ciliegi e insegnante di Yoga

**Per informazioni e iscrizioni**

Luisa: 3386761030  
[dharmalui@gmail.com](mailto:dharmalui@gmail.com)

Barbara:  
[bacorsini@yahoo.it](mailto:bacorsini@yahoo.it)  
339-7392659

Il programma consiste di 8 sessioni di gruppo settimanali della durata di 2.5 h circa, più una giornata (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**

Sabati 26 ottobre, 2, 7, 16,  
23, 30 novembre

7, 14 dicembre

Dalle ore 9.00 alle 11.30

Domenica 8 dicembre dalle  
ore 10 alle 17

Centro Risonanze di Cinisello  
Balsamo, Via Guicciardini 2