

## MBSR - Il programma di riduzione dello stress attraverso la Mindfulness

La presentazione del Corso avverrà lunedì 21 settembre 2020, dalle ore 18.30, on line attraverso ZOOM

**Conduce:** Dott.ssa Anna Brambilla

**Costo:** € 350,00 (metà all'iscrizione e saldo entro sette giorni dalla data d'inizio)

**Modalità di svolgimento:** Gli incontri si svolgeranno on line sulla piattaforma Zoom.

**L'attestato di partecipazione verrà dato ai partecipanti che non avranno superato le 4 ore di assenza.**



La Mindfulness è la forma laica della meditazione di consapevolezza, derivante dalle antiche tradizioni buddiste orientali. Mindfulness si riferisce alla capacità umana di essere attenti alla propria esperienza con saggezza, una capacità che tutti abbiamo, occorre solo ritrovarla. E coltivarla. Mindfulness è l'essere consapevoli della propria mente, del proprio corpo, del proprio cuore, momento per momento, con accettazione e senza giudizio. Questa connessione con se stessi permette una maggiore comprensione della propria vita interiore e aiuta a riconoscere i propri modelli automatici di reazione, quelli che utilizziamo, al di là della consapevolezza, quando affrontiamo situazioni difficili e stressanti per noi. Ci permette di disinnescare quel "pilota automatico" che guida antiche e radicate abitudini ormai non più vantaggiose per noi. Aiutandoci a gestire i sentimenti difficili, la Mindfulness diventa una potente strategia per far fronte allo stress emotivo.

### Il protocollo MBSR

E' stato sviluppato alla fine degli anni '70 da Jon Kabat Zinn presso l'Università del Massachusetts.

Il programma si svolge in 8 sessioni settimanali di gruppo di 2 ore ciascuna, più una giornata di sabato di 6 ore, tra il 6° e il 7° incontro. Sono incontri di qualità esperienziale in cui verranno proposte diverse pratiche di Mindfulness (consapevolezza del respiro, dei pensieri, delle sensazioni, delle emozioni. Consapevolezza del corpo anche attraverso movimenti di yoga e stretching). Ci saranno momenti di riflessione e condivisione dell'esperienza, dialogo di gruppo ed esercizi di comunicazione mindfulness per migliorare la consapevolezza nella vita quotidiana. Saranno forniti supporti e proposti esercizi guidati da svolgere a casa quotidianamente.

### A chi è rivolto

A chi vuole sperimentare che non sono di per sé gli avvenimenti della vita a ferirci, ma il modo in cui noi li guardiamo e reagiamo ad essi. A coloro che vogliono privilegiare la modalità dell'essere rispetto a quella del fare, che vogliono smettere di correre e di affannarsi, che vogliono sapersi fermare respirando, che vogliono imparare ad immergersi nelle acque calme e profonde quando in superficie arrivano le tempeste, che vogliono cercare un luogo stabile e quieto dentro di sé dove trovare riparo dalle avversità della vita.

Conduce il Corso la Dott.ssa **Anna Brambilla**, psicologa, psicoterapeuta, docente e supervisore della Scuola di specializzazione clinica del Centro Berne, supervisor counselor. Da anni si occupa di Mindfulness, anche applicata al contesto clinico. Formata *alla Core Process Psychotherapy* presso il *Karuna Institute* di Londra che da decenni si occupa di integrazione tra Psicologie Orientali e Psicologie Occidentali. Formata al MBSR dal *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts*.

### Calendario edizione 2019/2020

Lunedì 19/10/ 2020  
ore 17.30-20.00

26/10/2020  
2, 9, 16, 23 e 30/10 2020  
14/12/ 2020  
ore 18.00-20.00

28/11/ 2020  
ore 10.00-16.00

### Iscrizioni

E' necessario compilare il modulo di richiesta iscrizione sulla pagina del nostro sito: <https://is.gd/b4wtQi>