



# Corso MBCT

## Programma di 8 settimane basato sulla Mindfulness per liberarti dalla depressione

**Incontro di presentazione gratuito  
27 aprile 2018**

Il corso **Mindfulness-Based Cognitive Therapy** è un programma di 8 settimane sviluppato **a partire** dal più famoso programma **MBSR** creato dal **Dr. Jon Kabat-Zinn** e validato ormai da circa 30 anni di studi scientifici.

L'incontro della Terapia Cognitiva con la Mindfulness doterà i partecipanti degli strumenti necessari per **conoscere i processi mentali che spesso caratterizzano i disturbi dell'umore così da sviluppare una nuova e più funzionale relazione con essi.**

Mindfulness significa “essere in grado di portare **attenzione diretta e sincera** a ciò che stiamo facendo mentre lo stiamo facendo: essere cioè in grado di **sintonizzarci su quanto accade nella nostra mente, nel nostro corpo e fuori di noi, momento dopo momento**”.

La ricerca scientifica ha dimostrato che **la pratica della Mindfulness può:** diminuire ansia e depressione, migliorare la qualità del sonno, ridurre lo stress, aumentare l'attenzione e la concentrazione.

Inoltre, grazie alla Mindfulness, possono essere **migliorati alcuni atteggiamenti** come il saper vivere e gustare il presente, accettare ciò che non si può cambiare, essere più consapevoli delle proprie scelte e delle proprie azioni, allentare il giudizio costante che influenza il nostro sguardo su noi stessi e sul mondo.

**Durata:** 8 incontri a cadenza settimanale di circa 2 ore

**Date:** 11 maggio 2018 – 29 giugno 2018  
Giornata intensiva domenica 17 giugno 2018

**Sede:** Itci, via Livorno, 45 – Roma



**Per informazioni e prenotazioni:** dott.ssa Santina Calì - 3286590097 - santinacali@gmail.com

**Condizione:** dott.ssa Santina Calì      **Coordinatore:** dott. Emiliano Lambiase