

Mindfulness nella vita quotidiana: Corso MBSR di 8 settimane per la riduzione dello stress

Incontro di presentazione gratuito
27 aprile 2018

Senti che stress, ansia e preoccupazioni della vita quotidiana hanno preso il sopravvento? Avverti il bisogno di acquisire strumenti e strategie che possano fornirti un sostegno per affrontare meglio tutto questo?

Il corso MBSR è un **programma di 8 settimane** realizzato dal **Dr. Jon Kabat-Zinn** presso l'Università del Massachusetts e **validato da circa 30 anni di ricerca scientifica**.

Il protocollo basato sulla **Mindfulness** permette attraverso una serie di esercizi di imparare **un nuovo modo di osservare sé stessi e il mondo intorno a sé**.

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**”. Questa nuova “Consapevolezza” ci permetterà di affrontare alcune delle sfide più difficili della vita, in un modo nuovo.

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

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