

Corso di Mindfulness

dal 14 settembre su
Zoom

Che cosa significa Mindfulness?

Mindfulness significa “portare attenzione intenzionalmente, al momento presente, in modo non giudicante”.

Perché scegliere di frequentare un corso MBSR?

Partecipare a un corso basato sulla Mindfulness permette di acquisire una serie di **strumenti e strategie** per **imparare a stare nel momento presente**, consapevole di quello che accade mentre accade. La rapidità con cui gli eventi di vita si susseguono e il vortice di pensieri ed emozioni che ci travolge, ci lascia imbrigliati in una sorta di “pilota automatico” che gestisce le nostre vite aumentando spesso il nostro malessere psicologico. **Vivere il presente con piena attenzione e consapevolezza ci permette di migliorare la qualità di tutta la nostra esperienza sia interiore che esteriore.**

Quali sono i vantaggi a lungo termine?

- acquisire maggiore **consapevolezza, attenzione e concentrazione**
- scoprire nuovi modi per **affrontare** in maniera più efficace le nostre piccole e grandi sfide quotidiane e le difficoltà, il dolore o la sofferenza
- imparare a **prendersi più cura di sé stessi** in modo più strutturato e funzionale.

Quali sono i benefici a breve termine?

- **ridurre lo stress**
- regolare l'umore con conseguente **diminuzione di ansia e depressione**
- migliorare la **qualità del sonno**
- imparare a **perdonare sé stessi**
- **gestire al meglio le relazioni interpersonali.**

Possono essere migliorati, inoltre, 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.

Com'è strutturato il programma?

Il corso prevede **8 incontri a cadenza settimanale** della durata di circa **2 ore e mezzo** e una giornata intensiva. Ogni incontro prevede una parte pratica costituita da esercizi di meditazione formale e una breve parte teorica per **l'acquisizione di strategie e strumenti pratici per migliorare la qualità della propria vita.**

Sono previsti, inoltre, pratiche di meditazione da svolgere a casa con l'ausilio di tracce audio, letture, schede e esercizi da svolgere tra un incontro e l'altro.

Al termine del corso sarà possibile partecipare a incontri settimanali di supporto pensati per mantenere viva la pratica e sostenere il cambiamento.

Sede del corso: online tramite Zoom.

Data e ora: dal 14 settembre al 2 novembre alle ore 18:30

Frequenza: 1 incontro a settimana da 2 h e 1/2 più un incontro intensivo

Materiale: alla fine di ogni incontro ai partecipanti sono fornite le tracce audio per la pratica a casa e dispense da leggere e utilizzare per le esercitazioni personali

Per informazioni:

