



# INSIEME NELLA MINDFULNESS

## Programma per la riduzione dello stress attraverso la Consapevolezza

### CHE COS'È LA MINDFULNESS?

La Mindfulness è l'abilità di coltivare una mente limpida, calma, presente, lucida, gentile e curiosa: una possibilità che tutti possediamo, ma che va coltivata nella pratica.

Dall'ispirazione della tradizione meditativa buddista, il programma esperienziale MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) è stato ideato in occidente dalla ricerca clinica in Medicina: esso combina pratiche meditative, esercitazioni e l'esplorazione di temi come lo stress e i conflitti interpersonali con lo scopo di coltivare la consapevolezza nella vita quotidiana. In 35 anni di applicazioni, il programma ha dimostrato di ridurre lo stress e i sintomi di un vastissimo numero di problematiche psicologiche e mediche; è anche un'area di ricerca scientifica attiva a livello internazionale.

Crescere nella consapevolezza è la strada per coltivare le qualità positive della mente come la gentilezza e l'accoglienza, lasciar andare le reattività che guidano pensieri e azioni e diventare padroni di sé nel percorso di liberazione dalle forme di sofferenza del corpo e della mente.

### LA MINDFULNESS PUÒ AIUTARTI SE...

- senti di vivere lo stress nella vita personale o professionale
- soffri di sintomi fisici o psicologici dolorosi e/o persistenti
- hai disturbi psicosomatici o del sonno
- vivi difficoltà o disagio nelle relazioni interpersonali
- senti di voler migliorare la tua qualità di vita e accrescere il tuo benessere.

### COSA IMPARERAI NEL PROGRAMMA?

Pratiche di meditazione statica e in movimento, esperienze di gruppo ed esercizi che ti permetteranno di apprendere:

- modalità per rispondere a situazioni difficili o stressanti
- a restare connesso all'esperienza nel presente
- strategie per affrontare pensieri ed emozioni disturbanti
- ad accrescere la concentrazione, la vitalità, la calma mentale e l'efficacia del pensiero
- a gestire problematiche psicologiche e/o sintomi fisici

### DATE DEI CORSI

I°: **18-27 Aprile/5-11-18-25 Maggio/8-12\*-15 Giugno**

II°: **21-28 Aprile/6-13-20-27-30 Maggio/10-11\* Giugno**

dalle **19.00** alle **21.00** presso il Consultorio.

Le date potrebbero subire variazioni. \*giornata intensiva (4 ore)

Costo di iscrizione: **50 €**. Termine per le iscrizioni: **14 Aprile**

### GLI ISTRUTTORI

- **Arianna Archibugi**, Psicologa e Psicoterapeuta
  - **Raffaella Ramazzotti**, Psicologa e Psicoterapeuta
  - **Maurizia Nardini**, Psicologa clinica
  - **Michele Storti**, Psicologo
  - **Camilla De Nicola**, Dottoressa in Psicologia e Salute
- Istruttori di Interventi basati sulla Mindfulness e membri del gruppo di Psicologi del Consultorio Familiare.