NOTE ORGANIZZATIVE

Sono previste 3 edizioni del corso con inizio a ottobre 2016, gennaio 2017, aprile 2017. Il programma MBSR è composto da 8 incontri che si terranno il Mercoledì e/o il Venerdì dalle 19.00 alle 21.00, e un mini ritiro di 4 ore previsto in un fine settimana. Gli incontri si terranno presso il Consultorio ed eventualmente in altra sede che sarà comunicata agli iscritti.

Il termine per le iscrizioni è il giorno 10 del mese di inizio del corso (Ottobre, Gennaio e Aprile).

Gli incontri prevedono una quota di iscrizione, è previsto uno sconto per gli studenti universitari

Per informazioni e iscrizioni, contattare la segreteria del Consultorio tel. 331 4318320 e-mail consultoriofamiliare@libero.it

IL CONSULTORIO, CHI SIAMO?

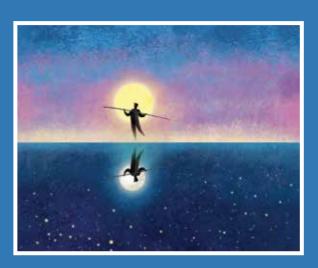
Il Consultorio Familiare del Centro Promozionale Famiglia è presente ad Ancona dal 1976.

Accoglie ed ascolta persone, famiglie e coppie; promuove incontri di formazione e corsi di prevenzione su diverse tematiche. Il Consultorio si avvale di equipe di specialisti ed esperti nei settori psicologico, educativo, medico, legale, filosofico e religioso.



MINDFULNESS

Corso di riduzione dello stress attraverso la consapevolezza



OTTOBRE 2016 GENNAIO 2017 APRILE 2017

Gli incontri promossi dal Consultorio Familiare "Insieme" della Diocesi di Ancona-Osimo, prevedono una quota di iscrizione.

Iscrizioni entro il

10 OTTOBRE, 10 GENNAIO, 10 APRILE Info e adesioni:

Consultorio Familiare Cell 331 4318320 e-mail: consultoriofamiliare@libero.it Consultorio Familiare Ancona

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; la Mindfulness è anche un'area di ricerca scientifica attiva a livello internazionale.

Crescere nella consapevolezza è la strada per coltivare 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

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.