

NOTE ORGANIZZATIVE

Sono previste 3 edizioni del corso con inizio a ottobre 2019, marzo 2020, maggio 2020. Il programma MBSR è composto da 8 incontri che si terranno il Mercoledì e/o il Giovedì 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, in piazza Santa Maria n. 4, Ancona ed eventualmente in altra sede che sarà comunicata agli iscritti.

Gli incontri prevedono una quota di iscrizione di 100 € e sarà applicato uno sconto per gli studenti universitari.

Per informazioni ed iscrizioni, contattare la segreteria del Consultorio Familiare tel. 331 4318320

e-mail consultoriodifamiliareancona@gmail.com

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 équipe di specialisti ed esperti nei settori psicologico, educativo, medico, legale, filosofico e religioso.

insieme
consultorio familiare
centro promozionale famiglia

MINDFULNESS

Corso di riduzione dello stress attraverso la consapevolezza




OTTOBRE 2019 MARZO 2020 MAGGIO 2020

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

Si svolgeranno presso la sede del Consultorio Piazza S. Maria 4, Ancona.

Info e adesioni:

Consultorio Familiare Cell 331 4318320
e-mail: consultoriodifamiliareancona@gmail.com
Consultorio Familiare Ancona 
sito: www.consultoriodifamiliareancona.it

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 40 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, Dott.ssa in Psicologia Clinica

Istruttori di Interventi basati sulla Mindfulness e membri del gruppo di Psicologi del Consultorio Familiare.

insieme