

COS'E' LA MINDFULNESS?

"Mindfulness, consapevolezza, è ciò che sorge quando poniamo attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, al momento presente e in un modo non giudicante."

(Jon Kabat-Zinn)

Spiegare cosa sia la mindfulness attraverso il solo uso delle parole risulta spesso riduttivo. La consapevolezza è uno stato della mente che possiamo sperimentare di continuo all'interno delle nostre vite, benché acquisisca una qualità particolarmente trasformativa se praticata attraverso alcuni esercizi e momenti esperienziali dedicati.

Mindfulness è una capacità innata presente in ognuno di noi, che ci consente di entrare in contatto con la complessità di ciò che accade alla nostra esperienza nell'istante in cui vi portiamo attenzione. Ci permette di imparare ad aprirci all'esperienza del corpo e della mente con curiosità e senso di esplorazione, oltre i confini delle nostre più care o temute storie su noi stessi.

Il modo migliore per sperimentarla?

Partecipare a un percorso strutturato, ormai diffuso a livello mondiale e dalle solide basi scientifiche, chiamato **Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR**, percorso di riduzione dello stress basato su pratiche di consapevolezza.

SEDE

Le sessioni si svolgeranno presso lo **Studio Regina Margherita – Psicologia, Neuropsicologia Psicoterapia e Benessere**, Viale Regina Margherita, 4 – 20122 Milano (zona P.ta Romana – Crocetta).

PER PARTECIPARE?

E' possibile contattare le Istruttrici, preferibilmente via mail, per fissare un breve colloquio telefonico gratuito della durata di circa 10-15 minuti, volto a esplorare le aspettative sul percorso e a fornire tutte le informazioni utili.

Il termine ultimo per le iscrizioni sarà il 20 gennaio 2020.

I posti sono limitati, prenotarsi è una necessità.

Ilaria Amadei

+39 328 8420503

ilaria.amadei@gmail.com

Eleonora Minacapelli

+39 380 2069683

info@eleonoraminacapelli.com

COSTI

300,00 euro

comprensivi di circa 30 ore di lavoro in gruppo, brochure e materiali cartacei / multimediali utili al percorso

Programma MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction

Percorso di riduzione dello stress basato su pratiche di consapevolezza

I° EDIZIONE

Febbraio - Marzo 2020



IL PROGRAMMA MBSR

“Il mondo è pieno di persone che danno ricette per disfarsi di qualsiasi cosa ci opprime, per non sentire o entrare in un’illusione anestetizzante.

La pratica della consapevolezza, invece, insegna a stare, a entrare in intimità con quello che ci accade e il paradosso è che questa intimità è impersonale.”

(Chandra Livia Candiani)

Il protocollo MBSR, parte della medicina integrativa, considera corpo e mente come un'unità che chiede di essere compresa senza rigide divisioni.

Un aspetto centrale del programma è l'apprendimento di un modo diverso di porsi in relazione con la propria esperienza, una risorsa preziosa per la gestione della vita quotidiana e per il benessere generale. La pratica regolare della *mindfulness* permette di accedere a risorse interiori che consentono di gestire meglio situazioni di stress, dolore cronico, malattia, ma anche le più comuni criticità che la vita quotidiana porta con sé.

Il programma MBSR è stato ideato dal Prof. Jon Kabat-Zinn presso il Center for Mindfulness dell'Università del Massachusetts alla fine degli anni '70. Attualmente è il percorso intensivo di *mindfulness* con il maggior numero di validazioni scientifiche. Sviluppato da ormai 40 anni, viene applicato per le sue potenzialità cliniche e riabilitative in centinaia di ospedali, cliniche private e università di tutto il mondo, oltreché in programmi di intervento presso scuole, aziende e carceri.

Il programma prevede 8 sessioni di gruppo settimanali della durata di 2.5 h circa, una giornata intensiva, che si svolgerà nel weekend, e alcune pratiche ed esercizi da svolgersi a casa quotidianamente per la durata di circa 45 minuti al giorno. Seguirà una sessione di follow-up dopo circa un mese, per valutare l'andamento nel tempo del percorso.

DATE E ORARI

(Incontri: dalle 19:30 alle 22:00/22:30)

Giovedì **6 febbraio 2020**

Giovedì **13 febbraio 2020**

Giovedì **20 febbraio 2020**

Giovedì **27 febbraio 2020**

Giovedì **5 marzo 2020**

Giovedì **12 marzo 2020**

Giovedì **19 marzo 2020**

Giovedì **26 marzo 2020**

(Giornata intensiva: dalle 10:00 alle 17:30)

Domenica **15 marzo 2020**

La sessione di follow-up si terrà nella serata di giovedì **23 aprile 2020**, orario da definire.

Salvo imprevisti, si richiede l'impegno di partecipare a tutte le sessioni del programma e di dedicare circa 45 minuti al giorno, 6 giorni su 7, alle pratiche e agli esercizi proposti da fare a casa individualmente.

Se tale impegno può richiedere perseveranza e autodisciplina, attitudini preziose per sostenere la pratica regolare di *mindfulness*, esso può tradursi anche in un'occasione di auto-cura e di profondo contatto con se stessi, capace di infondere energia e benessere.

Dott.ssa Ilaria Amadei

Pedagogista, Applicatrice e mediatrice del Metodo Feuerstein

Insegnante *Mindfulness* per Bambini e Adolescenti

Istruttrice MBSR II livello

www.ilariaamadei.it

Dott.ssa Eleonora Minacapelli

Psicologa, Neuropsicologa, Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale

Istruttrice MBSR e MBCT II livello

www.eleonoramincapelli.com

Siamo due Istruttrici formate presso l'**Associazione Italiana per la Mindfulness** (AIM) e che praticano *mindfulness* sia nella vita personale che professionale quotidianamente.