



*“La consapevolezza è un'arte che ci permette di abbracciare l'intera enormità dell'esperienza del vivere. Vogliamo impararla affinché le tempeste della vita, invece di toglierci forza e speranza, ci insegnino a vivere, a crescere a guarire, in questo mondo fluido e mutevole e a volte doloroso. Quest'arte ci permette di guardare noi stessi e il mondo in modo nuovo” Jon Kabat Zinn*

## MINDFULNESS: CORSO DI RIDUZIONE DELLO STRESS - ROMA

La parola mindfulness significa attenzione consapevole. Mindfulness è quella particolare qualità della mente che ci consente di "portare l'attenzione in modo non giudicante, al momento presente momento dopo momento". Grazie alla consapevolezza possiamo sperimentare una nuova modalità per entrare in contatto intimo e profondo con la nostra vita, con le sensazioni, emozioni e pensieri, con la realtà che ci circonda, con le nostre esperienze, con gli altri, per riuscire a gestire situazioni stressanti e difficili nella maniera più efficace possibile. possiamo imparare a prenderci cura di noi, ad assaporare a a vivere la nostra vita.

### IL PROGRAMMA MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

È un programma sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale dal professore Jon Kabat Zinn presso l'Università di Worcester in Massachusetts, alla fine degli anni '70.

E' rivolto a tutte le persone che si trovano a vivere un momento di disagio come separazioni, lutti, malattie, piccoli e grandi stress a cui quotidianamente siamo esposti e ai quali reagiamo con stati di ansia, di inquietudine, pensieri ricorrenti, umore depresso, alterazione del sonno e comportamenti compulsivi riguardo all'alimentazione, uso e abuso di sostanze, disturbi fisici e somatici. La pratica quotidiana della consapevolezza consente di riconoscere le cause dei propri automatismi mentali e di ridurre il proprio coinvolgimento automatico.

Il programma MBSR è rivolto a chi desidera fermarsi ed assaporare un nuovo modo di essere e di incontrare la realtà sia interna che esterna, non in maniera automatica e ripetitiva ma in modo consapevole e presente.

Il corso si svolge in **8 incontri di gruppo** a cadenza settimanale, della durata di due ore ciascuno, più **1 incontro** di pratica intensiva.

#### Le attività del corso prevedono:

- pratiche guidate di consapevolezza;
- lavoro sul corpo: mindful yoga e movimento consapevole;
- esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana;
- pratica quotidiana a casa da svolgere con l'ausilio dei CD;
- condivisione con l'istruttore e con il gruppo dell'esperienza.

## Durante il programma si impara a:

- entrare in contatto con le proprie esperienze interiori;
- osservare e comprendere i propri automatismi;
- accogliere, osservare e affrontare, le situazioni difficili causa di stress;
- gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti;
- coltivare attenzione non giudicante;
- prendersi cura di sé.

## BENEFICI

La ricerca scientifica ha evidenziato e comprovato una serie di benefici dovuti ad una pratica costante di mindfulness, riguardanti non solo un aumento della percezione del proprio **benessere**, una **migliore gestione della propria vita** e un miglior "essere" con noi e nelle **relazioni**.

Notevoli benefici si sono riscontrati anche **nelle seguenti patologie**: gestione dolore cronico, malattie cardiovascolari e ipertensione, malattie croniche e degenerative, malattie della pelle, disturbi del sonno, disturbi dell'alimentazione, cefalee, depressione, disturbi d'ansia e attacchi di panico.

## INCONTRO GRATUITO

Il giorno lunedì **30 Settembre 2019** si tiene un **incontro gratuito** di presentazione del corso "Mindfulness: corso di riduzione dello stress" a Roma alle ore 20:00 - [Prenotati Subito](#).

## CALENDARIO

La prossima edizione del corso si svolge di lunedì, a partire dal **14 Ottobre 2019**, dalle ore 20:00 alle ore 22:00, nelle date seguenti:

- 14, 21, 28 Ottobre 2019 (orario: 20:00-22:00)
- 4, 11, 18, 25 Novembre 2019 (orario: 20:00-22:00)
- 2 Dicembre (orario: 20:00-22:00)
- **Giornata intensiva**: domenica 24 Novembre 2019 dalle ore 10:00 alle ore 17:30

## SEDE

La sede del corso è in Via Angelo Bellani 45 a Roma, presso Osteolive (4 minuti a piedi da Roma Trastevere).

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione è di **250 euro** comprensiva delle dispense, rilasciate a fine di ogni incontro, e dei CD per il sostegno e il supporto alla pratica.

## PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Dott.ssa Marika Nuti, Psicologa, Counsellor e Istruttrice Mindfulness  
Tel: **347.2562500** - [contatto mail](#)

Mindfulness: Corso riduzione dello stress – Roma  
Corsi per la riduzione dello stress e la promozione del benessere