

Gli incontri saranno condotti da

**Silvano De Santi**

Psicologo e istruttore di protocolli Mindfulness

Per informazione e/o iscrizioni

cell 327/3237298

e-mail: [desanti.pa@libero.it](mailto:desanti.pa@libero.it)

**Prima del corso**

È previsto un breve colloquio di presentazione e conoscenza

### Calendario del Corso

**Lunedì**

13-20-27 marzo 2017

3-10 aprile 2017

**Martedì 18** aprile

**Mercoledì 26** aprile

**Lunedì 8** maggio

dalle 20.00 alle 22.30

e

**Sabato 29** aprile

dalle 9.30 alle 17.30

con il patrocinio di



**“La mindfulness o consapevolezza è una fondamentale qualità umana.**

E' ciò che sorge prestando attenzione in un modo particolare:

con intenzione, nel momento presente, in modo non giudicante.

Una modalità per apprendere e porti saggiamente nei confronti di tutto ciò che sta accadendo nella tua vita e che ti permette un grande senso di connessione con il tuo vivere sia interiore che esteriore .”

*Jon Kabat Zinn*



[www.centrovenetoriduzionestress.it](http://www.centrovenetoriduzionestress.it)

Via Don Masetto, 16 Vigonza (PD)

Tel.: 3485204514

E-mail: [centrovenetomindfulness@gmail.com](mailto:centrovenetomindfulness@gmail.com)



Centro Veneto per la  
Riduzione della Stress

# MINDFULNESS

*Percorso di riduzione dello  
stress attraverso la  
consapevolezza*

Mind Full, or Mindful?



Presso

**Centro per le famiglie di Rubano**

Via Borromeo, 12 Saremeola di Rubano

# MINDFULNESS: LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA

Nel contesto della propria salute, la **consapevolezza** diventa un mezzo per apprendere dalla propria esperienza a prendersi cura in modo integrale di sé stessi, esplorando e comprendendo l'interazione tra mente e corpo e mobilitando le risorse interiori per far fronte agli eventi stressanti.

Il programma MBSR è un programma che ha rappresentato negli ultimi vent'anni una delle frontiere di quell'area di ricerca medica e psicoterapeutica chiamata nel mondo anglosassone "integrativa medicine" o "mind-body medicine", la quale vede corpo e mente come un'unità che chiede di essere compresa senza rigide divisioni. Un aspetto centrale del programma è l'apprendimento di un metodo "gentile" ma efficace che incoraggia il partecipante a sviluppare un profondo livello di ricerca e sperimentazione nell'applicare alla avita quotidiana la mindfulness (consapevolezza non giudicante, portata momento per momento).



## Chi può trarne beneficio

Il Programma di Riduzione dello Stress è adatto in condizioni di:

**Stress:** lavoro, scuola, famiglia, malattia, vecchiaia, separazioni, lutti.

**Malattie:** dolori cronici, fibromialgia, cancro, problemi cardiaci, asma, disturbi gastrointestinali, patologie della pelle e molte problematiche psicosomatiche.

**Disagi psicologici:** ansia, panico, depressione, pensieri ossessivi, astenia e disturbi del sonno.

**Prevenzione e Benessere:** come mantenimento di un equilibrio psicofisico, e come prevenzione imparando a "prendersi cura di sé".

## Che cosa aspettarsi

Il programma è interamente esperienziale e si svolge in otto incontri di gruppo settimanali, più una giornata intensiva di sette ore (nel fine settimana) durante i quali si apprenderanno:

- competenze pratiche specifiche ad affrontare situazioni difficili e/o stressanti riconoscendo i propri automatismi;
- tecniche per divenire più coscienti dell'interazione mente/corpo imparando a familiarizzare con le proprie sensazioni fisiche;
- modi per mantenere un equilibrio interiore attraverso la messa a fuoco e la gestione delle emozioni e dei pensieri disturbanti.

## Attraverso:

- istruzioni guidate nelle pratiche di meditazione mindfulness;
- stretching gentile e yoga mindful;
- dialogo di gruppo ed esercizi di comunicazione mindful per migliorare la consapevolezza nella vita di tutti i giorni;
- istruzioni personalizzate;
- compiti a casa giornalieri;
- CD per la pratica mindfulness guidata e dispense.

## Partecipare al corso

richiede un breve colloquio di presentazione e conoscenza prima dell'inizio del training e l'impegno verso se stessi e verso il gruppo, di essere presenti ad ogni incontro e di svolgere giornalmente a casa gli esercizi indicati (circa 45 minuti).

Il programma è stimolante e coinvolgente. Gli istruttori esperti e qualificati, guideranno nell'apprendimento questi metodi, offrendo istruzioni e indicazioni di gruppo e/ o personalizzate su come imparare a praticare, ed integrare la mindfulness nella vita di tutti i giorni.

**La quota di partecipazione** è di Euro 200,00 (per circa 28 ore di corso).

Per la partecipazione al corso è necessario sottoscrivere o essere già in possesso della tessera dell'Associazione Con Amore e Con Rabbia (costo €15,00).