

ISTRUTTORE

Giovanni Foffano, istruttore di protocolli Mindfulness-based (MBSR, MBCT-Ca, IMP) con AIM Associazione Italiana Mindfulness. Ha completato la formazione avanzata MBI-TAC col Centre for Mindfulness Research and Practice dell'università di Bangor UK. Ha completato il Training "Mindfulness in relazione" con Anne Overzee e Deirdre Gordon insegnanti del Karuna Institute (Devon UK). Ha completato il ritiro (sesshin) di tre settimane presso il Mugendo-ji (Boundless Way Temple) a Worcester (MA - USA).

DATE DEGLI INCONTRI

Presentazione: 21 gennaio ore 20.15-21.15

Corso: **Martedì** alle ore 20.15 - 22.30

04, 11, 18, 25 Febbraio 2020

03, 10, 17, 25 Marzo 2020

22 Marzo 2020 domenica giornata intera (09.30 - 17.00)

LUOGO DEGLI INCONTRI

Spazio Zero in Villa Miani
Via Tiepolo, 12
Lanzago di Silea (TV)

ISCRIZIONI E/O INFORMAZIONI

Cell: 348 520 4514

E-mail:

centrovenetomindfulness@gmail.com

Con il patrocinio di



Associazione Italiana per la Mindfulness



**Centro Veneto per la
Riduzione dello Stress**

www.centrovenetoriduzionestress.it
Via Don Masetto, 16 Vigonza (PD)
Tel.: 3485204514
E-mail: centrovenetomindfulness@gmail.com

Il centro è una iniziativa della Associazione
"Con Amore e Con Rabbia"
Via Giovanni Da Verrazzano, 6 - Noventa
Padovana (PD)



**Centro Veneto per la
Riduzione dello Stress**

MINDFULNESS

**Percorso di riduzione dello
stress**

basato sulla consapevolezza



Gennaio - Marzo 2020

spazio zero
in Villa Miani

LANZAGO DI SILEA (TV)

Mindfulness: la pratica della consapevolezza



"La mindfulness o consapevolezza è una fondamentale qualità umana. Un modo 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 interiormente che esteriormente."

Jon Kabat Zinn

Nel contesto della propria salute, la **mindfulness** diventa un mezzo per imparare con l'esperienza a prendersi cura di sé, esplorando e comprendendo l'interazione tra mente e corpo e mobilitando le risorse interiori per far fronte agli eventi, crescere e guarire.

Gli interventi "Mindfulness Based" che il Centro propone sono interventi psicosociali, validati dalla letteratura di ricerca, che integrano pratiche di consapevolezza con aspetti scientifici e psico-educazionali.

Quasi tre decenni di ricerca scientifica negli Stati Uniti, in Europa e, nell'ultimo decennio, anche qui in Italia, indicano che partecipare ad un percorso di mindfulness può avere **un'influenza positiva e spesso profonda** sulla capacità dei partecipanti di ridurre i sintomi fisici e il disagio psicologico imparando inoltre a vivere la vita più pienamente.



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 "prenderci cura di sé".

Che cosa aspettarsi

Il programma 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;
- tecniche per divenire più coscienti dell'interazione mente/corpo;
- 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 programma

richiede un colloquio personale 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 225.00 (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. (15.00)