



**Villa Miani**  
**Via Tiepolo, 12**  
**Lanzago di Silea**  
**(TV)**

# Mindfulness

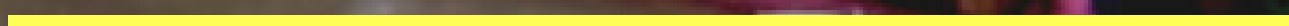
**percorso per la  
riduzione dello  
stress attraverso la  
consapevolezza**

## info

[centrovenetomindfulness@gmail.com](mailto:centrovenetomindfulness@gmail.com)

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

MBSR PROTOCOL





## Mindfulness

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 psico-sociali, 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.

### Date

**1 settembre presentazione  
ore 20.00 - 21.00**

**CORSO  
Martedì ore 20.00 - 22.30**

**08 - 15 - 22 - 29 settembre  
06 - 13 - 20 - 26 (lunedì) ottobre**

**sabato 17 ottobre giornata intera ore  
9.30 - 17.00**

## 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".

### 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.

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione è di Euro 235.00 (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)