

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.

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;
- AUDIO PER LA PRATICA MINDFULNESS GUIDATA E DISPENSE

Date del corso

Mercoledì dalle 20.00 alle 22.30

2 - 9 - 16 - 23- 30 settembre
2020

7 - 14 - 21 ottobre 2020

10 ottobre giornata intensiva

Casa di spiritualità
Santuari Antoniani

Via S. Antonio, 2 -
Camposampiero (PD)
+39 3485204514

centrovenetomindfulness@gmail.
com

centrovenetoriduzionestress.it

MINDFULNESS

percorso di
riduzione dello
stress basato
sulla
consapevolezza

MBSR PROTOCOL

Istruttore

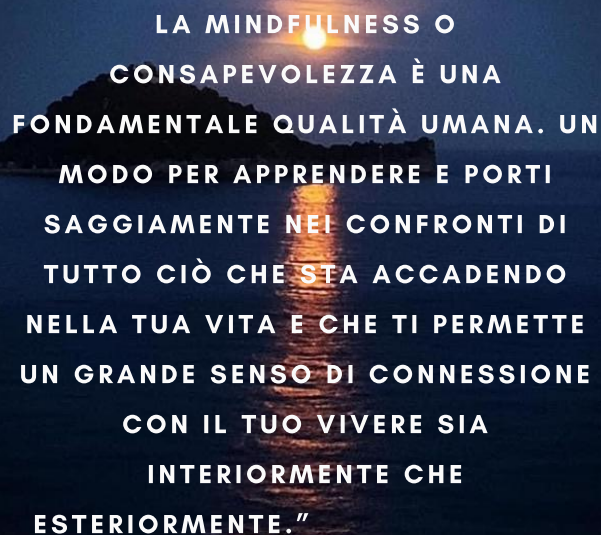
Giovanni Foffano, Assistente Sociale, laureato in politiche e servizi sociali, ha conseguito l'abilitazione di istruttore di protocolli Mindfulness-based con AIM Associazione Italiana Mindfulness.

(abilitato ai protocolli MBSR, MBST CA, Interpersonal mindfulness)

Ha completato la formazione avanzata 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 intensivo (sesshin) di tre settimane presso il Mugendo-ji (Boundless Way Temple) a Worcester (MA - USA).



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



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".

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 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)