

Con il patrocinio di



Associazione Italiana per la Mindfulness

“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 Zin

“



Associazione

Con Amore e Con Rabbia APS

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

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

tel. 3485204514



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS

## Mindfulness

### CORSO DI RIDUZIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO LA CONSAPEVOLEZZA

### Mindfulness Based Stress Reduction protocol

#### DATE DEL CORSO

sabato ore 15.00 - 17.30

14 - 21 - 28 gennaio 2023

04- 11- 18 - 25 febbraio 2023

11 marzo 2023

Sabato 04 marzo 2023

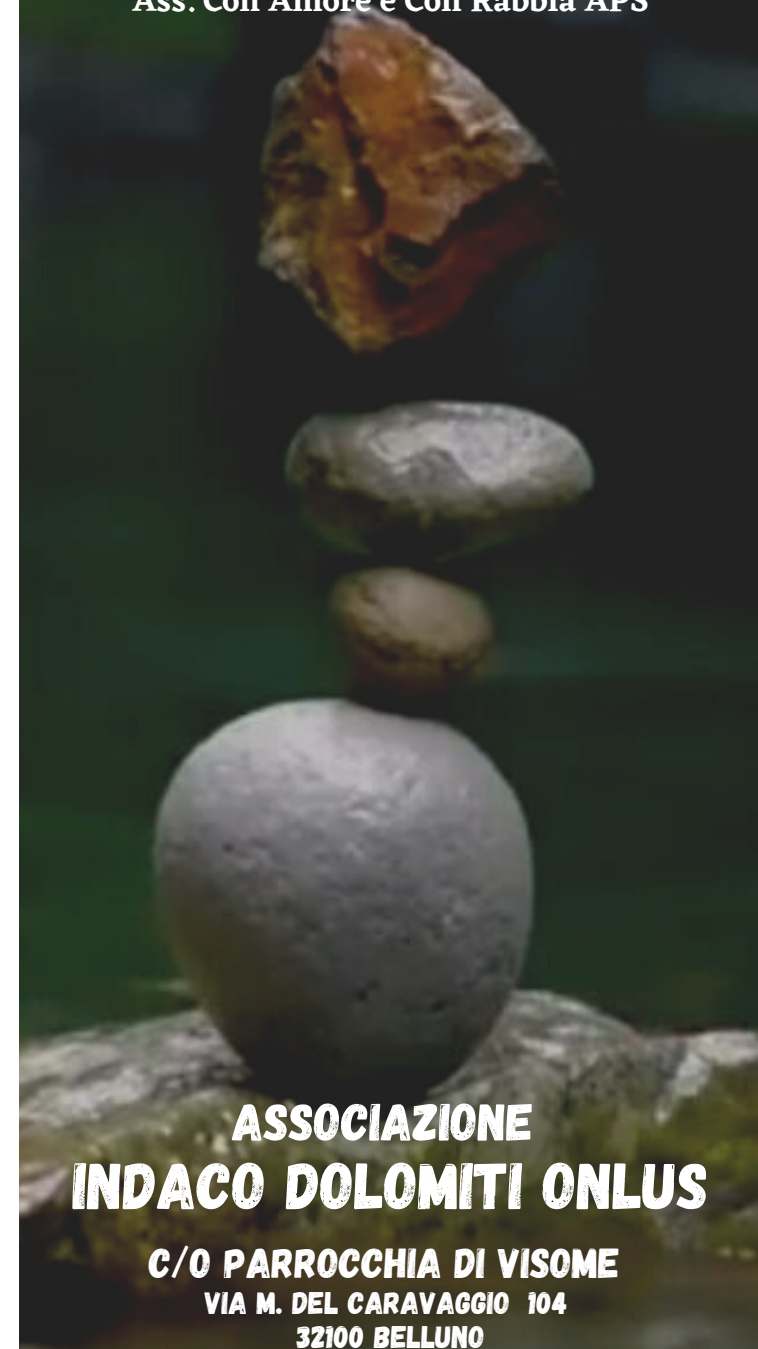
giornata intensiva dalle 10.00 alle  
17.00

In collaborazione con

Associazione Indaco Dolomiti Onlus

# Mindfulness

Ass. Con Amore e Con Rabbia APS



ASSOCIAZIONE  
INDACO DOLOMITI ONLUS

C/O PARROCCHIA DI VISOME  
VIA M. DEL CARAVAGGIO 104  
32100 BELLUNO



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 una 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.



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"

## 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.
- attività sportiva: aiuta a creare un approccio mentale alle difficoltà e ai problemi più positivo e propositivo, anche questo utile per migliorare le performance sportive.

### 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).

## Istruttore

Giovanni Foffano

Ha conseguito l'abilitazione di istruttore di protocolli Mindfulness-based presso l'AIM (Associazione Italiana Mindfulness). È abilitato ai protocolli

- MBSR
- MBCT-Cancer
- Interpersonal Mindfulness

Ha completato la formazione avanzata MBI-TAC col Centre for Mindfulness Research and Practice dell'Università di Bangor UK