

PRESSO  
CASA DI SPIRITUALITÀ  
DEI SANTUARI  
ANTONIANI  
VIA S. ANTONIO 2  
CAMPOSAMPIERO (PD)

## **CENTRO VENETO PER LA RIDUZIONE DELO STRESS**

Per info: 3485204514  
centrovenetomindfulness  
@gmail.com

# **MINDFULNESS**

## **CORSO DI RIDUZIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO LA CONSAPEVOLEZZA**

Con il patrocinio di



**Associazione Italiana per la Mindfulness**

Ass. Con Amore e Con Rabbia APS



# 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 quattro 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.

## 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".



## DATE E ORARIO DEL CORSO

- **17 - 24 FEBBRAIO '25**  
**(ORE 20.15-22.30)**
- **3 - 10 - 17 - 24 - 31 MARZO**  
**(ORE 20.15-22.30);**
- **5 APRILE**  
**(ORE 9.30-17.00);**
- **14 APRILE '25**  
**(ORE 20.15-22.30).**

# CONSAPEVOLEZZA

## 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;
- file MP3 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.