

“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

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.

Associazione

Con Amore e Con Rabbia APS

www.centrovenetoriduzionestress.it

Con il patrocinio di



Associazione Italiana per la Mindfulness

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Corso di riduzione dello
stress attraverso la
consapevolezza

DATE DEL CORSO

mercoledì ore 20.00 - 22.30

01 - 08 - 15 - 22 - 29 ottobre 2025

05 - 12 - 26 novembre 2025

giornata intensiva dalle 09.30 alle 16.30

Sabato 22 novembre 2025

per info e/o iscrizioni

centrovenetomindfulness@gmail.com

348 5204514

MINDFULNESS

ASS. CON AMORE E CON RABBIA APS

**ASSOCIAZIONE
CASAMARAS**

VIA PIOVEGO, 31, VIGONOVO VE



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-Ca e Interpersonal Mindfulness

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

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 215,00 (per circa 27 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"

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).