

Mindfulness: Protocollo di Mindfulness Based Living Course (MBLC) in otto settimane



La pratica Mindfulness consente una diversa relazione col disagio e con il dolore. Evidenze scientifiche degli effetti positivi della pratica mindfulness sono rilevate in diversi ambiti clinici: nell'ansia, nella depressione, nella prevenzione delle ricadute depressive e nei problemi di regolazione emotiva, nei disturbi psicosomatici, nel trattamento del dolore cronico, nell'insonnia, e in tutte le situazioni in cui ci troviamo a confrontarci con emozioni e pensieri negativi.

Il programma consiste in 8 sessioni di gruppo settimanali della durata di 2 ore ciascuna, più un sabato 'intensivo' (dalle 10.00 alle 16.00) e una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra, che richiedono l'impegno di circa 20 minuti.

Durante il corso si apprenderà a entrare in contatto con le proprie esperienze interiori; accogliere le situazioni stressanti e dolorose e attivare le risorse per rispondere in maniera efficace; sperimentare un atteggiamento non giudicante; osservare e comprendere i propri schemi mentali abituali e automatici; esplorare la relazione corpo-mente; coltivare gentilezza, compassione e apertura.

Calendario

Serata introduttiva e gratuita: mercoledì 17 aprile dalle ore 20.00 alle ore 22.00

Sessioni settimanali (dalle 20.00 alle 22.00): 29 aprile, 6-13-20-27 maggio, 3-10-17 giugno

Giornata intensiva di pratica: Sabato 8 giugno dalle ore 10.00 alle ore 17.00

Sede del corso:

Studio di Psicologia *Pensieri in azione*, Piazza Giovine Italia, 4 - Varese

Per informazioni e adesioni

Dott.ssa Paola Zavagnin cell. 349 5762655