 M.B.S.R.

Mindfulness Based Stress Reduction

M.B.S.R. e’ un programma in 8 settimane per la riduzione dello stress fondato sulla Mindfulness.

Lo stress e’ il modo con cui viviamo un evento che ci provoca un disagio psicologico, compromettendo la nostra salute, abbassando la nostra qualita’ di vita.

La Mindfulness e’ un approccio consapevole al nostro vivere che ci permette di ri-collegarci ai nostri sensi, al nostro essere per poter riprendere in mano la nostra vita.

Mindfulness e’ un termine inglese che si riferisce a” un particolare modo di prestare attenzione al momento presente, intenzionalmente e in modalita’ non giudicante”. Jon Kabat-Zinn

Attraverso la prospettiva Mindfulness si entra in contatto intimo e profondo con le proprie esperienze in una nuova modalita’.

Il programma M.B.S.R. e’ un programma educativo, sviluppato dal prof. Jon Kabat-Zinn presso la Medical School, University of Massachussets ( USA) a partire dal 1979.

Proposto in piu’ di 700 ospedali negli Stati Uniti e in Europa come intervento di medicina partecipativa. Il programma M.B.S.R. e’ stato completato da migliaia di persone presso il Mindfulness Center dipartimento della School of Public Health della Brown University a Providence Rhode Island ( USA), e la Stress Reduction Clinic del Cnter for Mindfulness dipartimento di medicina dell’ Universita’ del Massachussets.

Il programma M.B.S.R. e’ rivolto a tutte le persone che si trovano a vivere a contatto con l’intensita’ e il disagio dell’ esperienza umana, derivante dalle difficolta’ di gestire eventi stressanti, come ad esempio, malattie, lutti, separazioni, incidenti, avvenimenti traumatici o la sovra-esposizione a molteplici attivita’ che portano un intenso stress al vivere quotidiano.

L’iperattivita’ e la multifunzionalita’ a cui siamo esposti quotidianamente ci portano ad una dimensione di stress, con effetti che si possono riscontrare in disturbi del sonno, dell’attenzione, dell’alimentazione, nella produzione di stati di agitazione quali ansia, inquietudine, depressione, pensieri ricorrenti e una vasta serie di disturbi fisici correlati.

La pratica della Mindfulness promuove un approccio consapevole alle cause dello stress e aiuta a riconoscere i propri automatismi mentali e comportamentali permettendo di ridurre il consueto coinvolgimento ad essi.

Il programma M.B.S.R. non e’ una terapia e non puo’ sostituire specifici trattamenti psicoterapeutici o psichiatrici.

E’ un percorso esperienziale –educativo dai validati effetti benefici sulla salute fisica e psichica di chi lo segue.

PROGRAMMA

Il programma si svolge in 8 incontri di gruppo con cadenza settimanale della durata di due ore e mezzo circa, oltre ad un incontro di un’intera giornata ( 9.30-17.00).Durante la giornata intensiva verra’mantenuto il silenzio, cosi’ come durante gli incontri settimanali, ad esclusione dei momenti di libera condivisione.

LE ATTIVITA’ DEL CORSO PREVEDONO :

-Pratiche guidate di consapevolezza

-Pratiche di Hata Yoga con movimenti corporei accessibili a tutti

- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza

-Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana

-Pratica quotidiana con ausili audio e cartacei a supporto

DURANTE IL CORSO SI APPRENDERA’ COME :

-Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori

-Osservare- riconoscere e comprendere i propri automatismi

-Accogliere ed affrontare le situazioni difficili cause di stress

- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti

- Coltivare un’ attenzione e un’attitudine non giudicante

- Prendersi cura di se stessi ( SELF-CARE)

BENEFICI

Negli ultimi 30 anni la ricerca scientifica ha evidenziato un significativo beneficio della pratica proposta dal programma M.B.S.R. nella salute ed in particolar modo nelle seguenti patologie :

-Dolore cronico

- Malattie cardiovascolari e ipertensione

-Malattie croniche e degenerative

-Malattie della pelle

-Disturbi del sonno

-Disturbi dell’alimentazione

-Cefalee

-Depressione

-Disturbi d’ansia e attacchi di panico

Per partecipare e’ richiesto l’impegno verso se stessi e verso il gruppo ad essere presenti ad ogni incontro, nonche’ a svolgere giornalmente a casa le pratiche indicate. Viene, inoltre, richiesto ai partecipanti di non utilizzare i cellulari durante lo svolgimento degli incontri.

INSEGNANTE :

Dott.ssa Veronica Marziliano Psicologa Clinica e di Comunita’, Psicoterapeuta Cognitiva Costruttiva dell’eta’ adulta ed evolutiva, insegnante Mindfulness presso presso Motus Mundi Centro Italiano per la Mindfulness Padova Italy ufficilamente associato a BGMC Brown Global Mindfulness Collaborative with Health, Medicine, Care and Society University of Massachussets (USA) U-MASS, e presso Center for Mindfulness in School of Public Health Brown University Rhode Island( USA).

Per informazioni ed iscrizioni telefonare al 3477836716 oppure scrivere una email a [veronica.marziliano@libero.it](mailto:veronica.marziliano@libero.it)

Il corso si terra’ ogni Mercoledi’ alle ore 18:00 Posti limitati 