

TI SENTI STRESSATO?



“Proprio in questo momento, in qualsiasi condizione o situazione tu ti trovi, hai dentro di te tutte le risorse di cui hai bisogno per crescere, guarire, e lavorare sul tuo stress, sul dolore, la malattia, e le sfide che affronti nella vita di tutti i giorni.

Un volume crescente di prove scientifiche conferma la realtà di una profonda connessione tra la mente e il corpo e adesso riconosce che la conoscenza e la pratica mindfulness possono avere un'influenza positiva sulla tua percezione della salute e del benessere fisico, mentale, e emotivo, offrendoti allo stesso tempo un mezzo per scoprire un senso più profondo di benessere e pace mentale.”

(Jon Kabat Zinn)



ISTRUTTORE DEL CORSO:

Chiara Moreschi, psicologa e psicoterapeuta, ha conseguito l'abilitazione di istruttore di protocolli Mindfulness-based con AIM - Associazione Italiana Mindfulness.

DATE DEGLI INCONTRI

Otto incontri di 2,5 ore ciascuno: giovedì 31 Ottobre; 7-14-21-28 Novembre; 5, 12 e 19 Dicembre 2019 dalle ore 19 alle ore 21,30 ed una giornata “intensiva” Sabato 7 dicembre dalle 10 alle 17

LUOGO DEGLI INCONTRI:

Ospedale di Esine - palazzina adiacente il Centro di salute mentale

PER ISCRIZIONI (entro il 26/10/2019)

La partecipazione al programma sarà preceduta da un **colloquio preliminare, anche telefonico, con l'istruttore (tel. 340/4151165)**

Le **iscrizioni** dei partecipanti verranno poi raccolte dall'Associazione Alleanza per la Salute Mentale di Vallecamonica rivolgendosi ai seguenti recapiti:

- salutementale@sociale.voli.bs.it
- tel. 348/7716929 (Andrea)

€ 250,00 compreso il materiale scritto e le tracce audio per la meditazione

I fondi raccolti saranno utilizzati per il pagamento delle spese vive per l'organizzazione del corso e per finanziare dei progetti dell'Associazione.



Con il patrocinio di:



PERCORSO

per la RIDUZIONE DELLO STRESS

basato sulla MINDFULNESS

(meditazione di consapevolezza)



MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction

**OTTOBRE — DICEMBRE
2019**

OSPEDALE DI ESINE

Palazzina adiacente centro di salute mentale

CHE COSA E' MINDFULNESS

La mindfulness è una caratteristica umana di base, un modo di imparare a prestare attenzione con saggezza a qualsiasi cosa stia accadendo nella nostra vita che ci permette di sentire una maggiore connessione con la nostra vita interiore ed esteriore.

La mindfulness è anche una *pratica*, un metodo sistematico che mira a coltivare chiarezza, intuizione, e comprensione. Nel contesto della propria salute, la mindfulness diventa un mezzo per imparare 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 migliorare la qualità di vita

Il protocollo Mindfulness Based Stress Reduction, parte integrante della medicina comportamentale o mind/body medicine, è stato sviluppato dal Prof. Jon Kabat Zinn alla fine degli anni '70 presso l'Università di Worcester (Boston) Massachusetts e da allora si è diffuso a livello mondiale.

Quasi quattro decenni di ricerca scientifica indicano che partecipare ad un percorso di mindfulness può avere un'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 PUO' 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".



CHE COSA ASPETTARSI

Il programma si svolge in 8 incontri di gruppo settimanali della durata di 2,5 ore, più una giornata intensiva (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 gestione delle emozioni e dei pensieri disturbanti.

ATTRAVERSO:

- istruzioni guidate nelle pratiche di meditazione mindfulness;
- stretching gentile e yoga mindful;
- esercizi di comunicazione mindful per migliorare la consapevolezza nella vita di tutti i giorni;
- istruzioni personalizzate;
- compiti a casa giornalieri;
- Tracce audio per la pratica mindfulness guidata e dispense.

PARTECIPARE AL PROGRAMMA

richiede un colloquio personale (anche telefonico) con l'istruttore prima dell'inizio del training e l'impegno a svolgere giornalmente a casa gli esercizi indicati (circa 45 minuti).



PER INFORMAZIONI:

Chiara Moreschi: 3404151165
chiamamore@virgilio.it